

## **W3262 CANTENICA® – Training für Aufrichtung und Tiefenmuskulatur - Hybridkurs Einsteiger**

Beginn	Freitag, 30.01.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	82,50 €
Dauer	10x
Kursleitung	Katharina Bachinger
Kursort	, ,

Durch die gezielte Aktivierung der Tiefenmuskulatur stärkt CANTENICA® den Beckenboden, richtet die Wirbelsäule auf und verbessert Haltung sowie Beweglichkeit. In präzise abgestimmten Übungssequenzen lernen die Teilnehmenden, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und eine aufgerichtete und zugleich entspannte Körperhaltung wiederzuerlangen. Dieses Körpergefühl lässt sich mühelos in den Alltag integrieren.

Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel und wirkt besonders unterstützend bei Rückenbeschwerden, Beckenbodenproblemen und muskulären Verspannungen.

Mitzubringen/Materialien: bequeme Kleidung

Die folgenden Termine finden in Präsenz statt:

Donnerstag, 30.01.26

Donnerstag, 06.03.26

Donnerstag, 24.04.26

Die übrigen Termine finden online statt.

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.02.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
06.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
13.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
20.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
27.03.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
17.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7
24.04.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)