

Neu beim TuS Heinrichsthal/Wehrstapel

# Präventionskurs „Cantienica“

Der TuS H/W bietet ein neues Angebot ab dem 11. September wöchentlich für insgesamt 10 Wochen an. In erster Linie geht es zentral um eine optimale Körperhaltung. Aus dieser Haltung heraus werden bestimmte Muskelketten aktiviert, quasi von Fuß bis Kopf. Dreh- und Angelpunkt ist der Levator Ani (die innere Schicht deines Beckenbodens). Das Beckenbodentraining von Janet Küper dient nicht nur der Gesundheit und Fitness, sondern hilft auch im Alltag einen Ausgleich zu finden. Das Becken selbst wird ideal aufgerichtet. So entsteht ein Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinung aller Art vorbeugt. Eine schnelle und nachhaltige Hilfe bei bspw. Blasenschwäche, Rückenschmerzen, Erschlaffung der Po- und Bauchmuskulatur aber auch Menstruationsbeschwerden, uvm. ist hierdurch möglich. Cantienica ist für jeden Menschen geeignet – egal wie alt! Ältere Menschen können verloren geglaubte Bewegungs- und Schmerzfreiheit zurückgewinnen, das Jungvolk kann hingegen Haltungsschäden ausgleichen und vorbeugen.

Um Cantienica mal auszuprobieren wird eine 90 min Schnupperstunde (Anmeldung erforderlich) am Freitag 04. September 2020 ab 18:00 Uhr in der Turnhalle Wehrstapel für 15,00 Euro angeboten.

Der Kurs beginnt dann am Freitag den 11. September 2020 um 18:30 Uhr, dauert 60 Minuten, kostet 100,00 Euro und findet in der Turnhalle in Wehrstapel statt. Die Anmeldung erfolgt über die ausgebildete CANTIENICA® Trainerin Janet Küper (Tel.: 0151/ 20706866) oder direkt über den TuSHW. Ansprechpartner: Ina Pohl Tel.: 0151/50655486 undr Silke Appelhoff Tel.: 0151/11129117

Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurse und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

