wurzelzentrum

CANTIENICA®-Training – mit Kraft und Leichtigkeit

Aufrecht, beweglich und voller Lebensfreude, in jedem Alter.

Möchtest du auch in Zukunft voller Energie durchs Leben gehen, Treppen mühelos steigen und dich sicher und beweglich fühlen?

Gemeinsam trainieren wir Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Aufrichtung – die wichtigsten Voraussetzungen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung und das gute Gefühl, dem eigenen Körper etwas Wertvolles zu schenken.

© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Mit den Prinzipien der CANTIENICA®-Methode aktivierst du deine Tiefenmuskulatur. Ergänzend trainieren wir mit kleinen Gewichten, Bändern, Kurzhanteln und dem eigenen Körpergewicht – angepasst an deine Möglichkeiten.

Inhalt
Wir stärken den Körper von Kopf bis Fuss. Das heisst:
♥ Muskelkraft erhalten
♥ Gleichgewicht und Stabilität stärken
♥ Beweglichkeit fördern
♥ Aufrichtung verbessern
♥ Mit Freude gemeinsam trainieren

Unterstützend bei:
– Dem Wunsch, aktiv und selbstständig zu bleiben
– Nachlassender Muskelkraft
– Unsicherheit beim Gehen oder Stehen
– Bewegungsmangel
– Haltungsschwächen

Dein Gewinn
Du fühlst dich kräftiger, beweglicher und sicherer. Dein Körper gewinnt an Stabilität, deine Haltung wird aufrechter und viele Alltagsbewegungen fallen leichter.

Hast du gewusst?
Ab dem 50. Lebensjahr beginnt die Muskelmasse langsam abzunehmen. Die gute Nachricht: Mit regelmässigem, gezieltem Training kann der Körper bis ins hohe Alter Kraft aufbauen und erhalten. Jeder Schritt, jede Übung und jede Trainingsstunde ist eine Investition in deine Lebensqualität von morgen.

Mach mit und bleibe stark fürs Leben. Gemeinsam macht’s mehr Spass.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf
T: 079 686 46 79
E-Mail: verbinden@wurzelzentrum.ch
Online-Buchen: wurzelzentrum gmbh | SportsNow

Sichere dir jetzt deinen Platz!