wurzelzentrum

CANTIENICA®-Training für Männer

Mehr Kraft im Alltag beginnt in deiner Körpermitte – mit einem stabilen Rücken und einem starken Beckenboden.

Beim Mann rückt der Beckenboden oft erst dann ins Bewusstsein, wenn Beschwerden auftreten: nach einer Prostataoperation, bei Inkontinenz oder durch einseitige Belastungen im Alltag welche wiederum Rückenschmerzen verursacht. Nicht selten sorgt allein das Wort „Beckenboden-training“ für Skepsis.

Darum gleich vorweg:
CANTIENICA®-Training funktioniert anders. Von unten nach oben. Von innen nach aussen. Präzise, klar und ganzheitlich wirkungsvoll.

© Andrea Meier
Foto: Sara Ley von die Minervas

Was wichtig ist: Rückenschmerzen hängen oft mit einem schwachen Beckenboden zusammen – und dieser wiederum mit deiner täglichen Haltung. Genau hier setzen wir an. Statt Symptome zu bekämpfen, stärkst du gezielt deine Basis und findest zurück in eine natürliche, aufrechte Haltung.

Mit mehr Bewusstsein für deine Haltung entwickelst du Kraft aus der Tiefe – und bringst Leichtigkeit in deinen Körper. Dieses speziell auf Männer ausgerichtete CANTIENICA®-Training kombiniert Beckenboden- und Rückentraining für mehr Stabilität, Aufrichtung und ein kraftvolles Körpergefühl.

Inhalt
- ♂ Grundlagen verstehen: Anatomie von Beckenboden und Rücken einfach erklärt
- ♂ Kraft aus der Tiefe: gezielte Aktivierung für Stabilität und Aufrichtung
- ♂ Atmung als Schlüssel: wie dein Atem Beckenboden und Rücken unterstützt
- ♂ Beweglichkeit & Entlastung: Verspannungen lösen statt kompensieren
- ♂ Alltagstauglich: Übungen, die du direkt umsetzen kannst

Unterstützend bei:
- Rückenschmerzen und Verspannungen
- Haltungsschwäche und Instabilität
- Problemen im Becken- und Hüftbereich
- Inkontinenz und Blasenschwäche
- Beschwerden nach Prostataoperationen
- Leistenbruch
- potenzerhaltend

Hast du gewusst?
Deine Haltung entscheidet, wie du wahrgenommen wirst. Ein stabiler Beckenboden und ein starkes Rückgrat schützen nicht nur deine Gesundheit, sondern geben dir auch mehr Präsenz und Souveränität – in der Freizeit und im Job.

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!