

# Rückbildungs-Training



PUREFORM

bewegt natürlich.



Flexible Teilnahme in allen unseren Cantienica-Trainings.

Kurseinstieg jederzeit möglich.


Individuelle Begleitung & Coaching.

Das Cantienica-Training ist ein Beckenboden-, Rücken- Haltungstraining, mit grossem Bezug und Integration der funktionellen Bewegungen & Haltungen aus Alltag, Freizeit und Sport.

Das Rückbildungs-Abo beinhaltet

- Einführungs-Lektion als Video
- 10 Lektionen (wöchentlich freie Wahl von Tag & Zeit)
- Merkblatt, Handout & Übungsblatt für Zuhause
- Kosten: CHF 325.-

Nach dem Rückbildungstraining kannst du nahtlos weiter in unsere Kurse kommen, und auch alle anderen Kursangebote nutzen (FAMO Yoga, usw).

**SPECIAL:** ein Personaltraining für CHF 120.- in der Schwangerschaft oder Rückbildung - dein individuelles Plus zum Abo. 

## MONTAG

08.15 Uhr | CANTIENICA-Training

17.45 Uhr | CANTIENICA-Training

## MITTWOCH

08.30 Uhr | CANTIENICA-Training

18.30 Uhr | CANTIENICA-Training


20.00 Uhr | CANTIENICA-Training

## DONNERSTAG

09.45 Uhr | CANTIENICA-Training

19.00 Uhr | CANTIENICA-Training

Wir sind Dipl.

Beckenbodentrainerinnen, und haben alle selber mehrfach Rückbildungstraining mit der Cantienica-Methode gemacht. 

PUREFORM | bewegt natürlich

Angela Bruderer,

Daniela Hess & Lena Zeier

Chilcherlistrasse 1 | Alpnach

079 344 31 01

info@pureform.ch

www.pureform.ch