262L61001

CANTIENICA® Körper in Evolution

Beginn	Freitag, 25.09.2026, 08:15 - 09:15 Uhr
Kursgebühr	96,50 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Pia Dussel
Informationen	Bitte mitbringen: anliegende Sportkleidung, Stoppersocken und ein Badetuch.
Kursort	AR, Bewegungr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

Ein intelligentes Ganzkörpertraining mit Beckenbodenpower für Körperhaltung und Prävention.
Die Methode lehrt durch effiziente Übungsanleitungen den korrekt anatomischen Gebrauch unseres Körperguts. Im Fokus steht das Training der gesamten Tiefenmuskulatur von innen nach außen mit minimalen, dreidimensionalen Bewegungen. Mobilisierung, Kräftigung und dynamische Dehnungen gehen Hand in Hand für die optimale Körperhaltung, bei der die Integration des Beckenbodens, Becken- und Hüftmuskulatur eine zentrale Rolle spielen.
Mit der Entwicklung Ihres Körperbewusstseins, werden korrekte Haltungs- und leichtere Bewegungsabläufe den Alltag bereichern und den Körper besser, beweglicher und geschmeidiger erhalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
02.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
09.10.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
06.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
13.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
20.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
27.11.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
04.12.2026	08:15 - 09:15 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb