

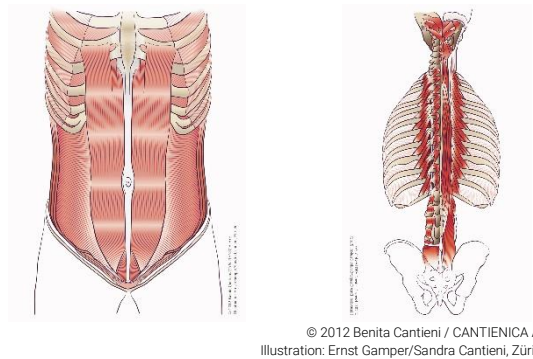


ANDREA MEIER
AUFRICHTEN · ENTSPANNEN · SEIN

CANTIENICA®-Powerprogramm

Sie haben Lust auf Kraft und Beweglichkeit? Sie möchten Ihren Körper in einer straffen, schönen Form erleben? Freuen Sie sich! Dann haben Sie soeben ein geniales Training gefunden, welches Ihnen genau dies anbietet.

Das CANTIENICA®-Training ist ein ganzkörperliches Bewegungsprinzip in welchem die Tiefenmuskulatur im Fokus steht.



Wir trainieren Gelenkschonend,
Beckenbodenstärkend, Bauchmuskelkräftigend,
Rückenstärkend, Beinachseausrichtend,
Armmuskulaturanschmiegend,
Gesichtsentspannend, Haltungsfreundlich,
Glückshormonausschüttend...

Individuell an Ihre Beweglichkeit und Ausdauer angepasst, haben alle Übungen Potential, Ihre Lieblingsübung zu werden. Die Sicherheit steht dabei immer im Fokus. So sind alle Übungen Rücken- und Gelenkfreundlich ausgerichtet.

In kleinen Gruppen von max. 10 TeilnehmerInnen biete ich Ihnen ein abwechslungsreiches Training mit individuellem Coaching.

Gesund und vital älter werden ist nicht nur Glückssache, sondern auch eine bewusste Entscheidung mit viel Selbstverantwortung.



© Andrea Meier
Foto: Claudia Faganini

Sie möchten heute beginnen, für die Zukunft vorzusorgen? Dann setzen Sie sich mit mir in Verbindung. Wir vereinbaren einen Termin für eine Einführungslektion. Danach steht Ihnen ein Einstieg in die Gruppenlektionen jederzeit offen.

Gruppen- und Privatlektionen finden in Baar und Unterägeri statt. Den aktuellen Stundenplan mit den Trainingsorten finden Sie auf meiner Homepage www.andrea-meier.ch

Für weitere Informationen oder das Buchen des ersten, gemeinsamen Kennenlernens erreichen Sie mich unter 079 686 46 79 oder per Mail: am@andrea-meier.ch

Ich freue mich auf Sie!

Herzlich

Andrea Meier