

**SCHÖN, SCHWANGER, UNBESCHWERT!****Mit der CANTIENICA®-Methode fit durch die Schwangerschaft**

Schwangerschaft ist eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit: Der Körper verändert sich und auch die Gefühle können manchmal Purzelbäume schlagen. Welche werdende Mama wünscht sich da nicht ein Fitnessprogramm,

das genau auf Schwangere zugeschnitten ist und darüber hinaus der Figur und der Seele gut tut? Das und noch viel mehr verspricht das „MamaFitness“-Programm aus der CANTIENICA®-Reihe:

- CANTIENICA® ist eine speziell entwickelte Trainings-Methode zur Vernetzung der mehrlagigen Beckenbodenmuskulatur mit den umliegenden Muskeln der Hüfte, des Bauches und des Rückens.
- Durch diese Vernetzung des Beckens wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Gelenke werden entlastet und die inneren Organe gehoben.
- Die Aufrichtung sorgt zudem für einen



geraden, starken Rücken. Außerdem werden Beine, Po und Bauch schön knackig.

**Das CANTIENICA®-Programm „Mama-Fitness“ erfüllt alle Schwangeren-Wünsche auf einmal:**

- Die Workouts und Übungen geben ein tolles Körpergefühl und verbessern die Haltung. Das stärkt das Selbstvertrauen – auch für die Geburt.

- Das Training ist unabhängig von Ihrem Fitnessgrad und kann während der Schwangerschaft, bei der Geburtsvorbereitung, im Wochenbett und zur Rückbildung absolviert werden.

- Es erhält und stärkt die Muskulatur und macht das Bindegewebe stark und elastisch.

CANTIENICA® wurde von der Schweizerin Benita Cantieni entwickelt. Die Journalistin war früher

Herausgeberin der Fitnesszeitschrift „Shape“.

**Übrigens:** Vergessen Sie die Mär, ein trainierter Beckenboden erschwere die Geburt. Im Gegenteil: Frauen, die gelernt haben, aktiv mit ihrem Beckenboden zu arbeiten, haben bei der Geburt in der Regel weniger Probleme! Außerdem tun Sie auch Ihrem Kind etwas Gutes: Durch die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule wird der Bauch gehoben und ihr Baby hat schon vor der Geburt schön viel Platz. MamaFitness ist also Fitness für Zwei. Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Susanne Hauer

**Info:**

**Benita Cantieni/  
Karin Altpeter-Weiss:  
„MamaFitness“  
Erschienen im GU-Verlag,  
EUR 19.90  
oder unter  
[www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)**