



### Lernen Sie das einzigartige Tiefenmuskeltraining kennen

Für mehr Leichtigkeit, Vitalität und Bewegungsfreude. Die CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung ist ein erfahrungsanatomisches Trainingskonzept. Als Anleitung zur Selbsthilfe lernen Sie ungesunde Haltung und Bewegungen zu erkennen und nachhaltig zum Gesunden zu verändern.

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Ihre Heike Joachim und das BioMedical Center Team

## Entscheiden Sie sich für mehr Lebensfreude und Vitalität

Wecken Sie Ihre Körperintelligenz. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und schlagen Sie dem Alter ein Schnippchen. Die CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung versteht sich als Grundlage für anatomisch fundierte Bewegung und sorgt für Entlastung von Muskeln und Gelenken. 24 Stunden, Tag für Tag, im Alltag, beim Sport und in der Freizeit. Sie gibt den Knochen ihre natürliche Länge zurück, kräftigt und stabilisiert die für die Haltung notwendige Tiefenmuskulatur, dehnt, entspannt, formt die äußere Muskulatur und sorgt so für eine dynamische und jugendliche Ausstrahlung.

Frau Heike Joachim ist eine ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin mit der Zusatzausbildung Rückenschullehrerin und zertifizierte CANTIENICA®-Instruktorin mit Goldstatus. Sie hat folgende Ausbildungen:

- CANTIENICA®-Beckenbodentraining
- CANTIENICA®-Powerprogramm
- CANTIENICA®-Coaching I und II (Embodiment)
- CANTIENICA®-Rückenprogramm
- CANTIENICA®-GO!
- CANTIENICA®-Faceforming

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 8:30 bis 12:00 Uhr  
Montag - Donnerstag 15:00 bis 18:00 Uhr

### BioMedical Center

Ziegelofenweg 46d | 67346 Speyer

Tel.: 06232 49910-60  
Mail: [info@biomedical-center.de](mailto:info@biomedical-center.de)  
Web: [www.biomedical-center.de](http://www.biomedical-center.de)



BioMedical Center  
Cantienica®-Methode

Für Körperform und  
Haltung

Ziegelofenweg 46d | 67346 Speyer

## Kraftvoll und mit Elan durch den Alltag

Macht Ihr Körper dabei nicht immer mit? Dann hat Ihr Körper den ursprünglichen Konstruktionsplan verlassen.

- Rückenschmerzen
- Hexenschuss
- Bandscheibenvorfall
- Knie- oder Hüftbeschwerden
- Nacken- Schulter- oder Kopfschmerzen
- Fußdeformationen
- Inkontinenz nach Geburt oder OP
- Tinnitus

**Wir helfen Ihnen gerne!**



## Unsere Leistungen - Biomedizinisch erfolgreich

Zeigen Sie sich und Ihrem Körper, wie er schmerz- und beschwerdefrei funktioniert. Die CANTIENICA®-Methode für Körperform und Haltung erinnert an die optimale Aufrichtung, in der die Tiefenmuskulatur vernetzt und der Körper optimal aus- und aufgerichtet wird, von innen nach außen. Es erinnert an den perfekt ausgerichteten Bauplan, mit dem der Körper beschwerdefrei funktioniert, in dem alle Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln wunderbar miteinander funktionieren, sodass alle Gelenke frei laufen, alle Muskeln optimal gedehnt werden und nichts mehr verkürzt. Ein Körpertraining der intelligenten Art. Das Ziel ist es, aufrecht und stabil zu sein, kraftvoll und geschmeidig durchs Leben zu gehen. Ihr Alter spielt keine Rolle. Ihr Fitnesszustand auch nicht. Gönnen Sie sich ein wenig Lebensfreude und das Selbstbewusstsein, dass Ihr Körper es kann. Ja, es geht! Effizienter, sorgfältiger und liebevoller können Sie Ihren Körper nicht trainieren.

### Männer und Beckenboden

Warum brauchen Männer einen Beckenboden? Die oft gestellte Frage von Kursteilnehmern: "Haben Männer einen Beckenboden?" kann selbstverständlich nur mit „Ja“ beantwortet werden. Der Beckenboden ist anatomisch gesehen der untere muskuläre Abschluss des Hochhauses Mensch, bei Mann und Frau. Auch wenn es anatomisch kleine Unterschiede gibt, ist er doch von großer Wichtigkeit. Die Tatsache, dass Frauen bezüglich einer Geburt meist

früher mit ihm zu tun haben, erklärt, warum man zunächst diese Muskulatur in Richtung Frau assoziiert. Erst bei näherer Betrachtung wird klar: auch der männliche Beckenboden ist das muskuläre Trampolin, das Zentrum von Kraft und Bewegung und nicht wegzudenken aus dem Alltag oder dem Sport, egal welchem. Ein trainierter Beckenboden ist die wichtigste Stütze für die Wirbelsäule und die Organe, ein Unterbau, der alle Gelenke und Knochen im Körper durch seinen Einsatz schont.

Und gerade deshalb ist er so wichtig, bei Mann und bei Frau, weil er die Wirbelsäule, alle Bandscheiben und den gesamten Knochenapparat schont.

Eine Muskulatur, die es lohnt, zu trainieren. Probieren Sie es aus.

Das CANTIENICA®- Beckenbodentraining als Hilfe zur Selbsthilfe hilft Ihnen dabei. Effizienter und sorgfältiger können Sie nicht trainieren.

Entscheiden Sie sich für mehr Lebensfreude und Vitalität. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Die CANTIENICA® - Methode für Körperform und Haltung versteht sich als Grundlage für anatomisch fundierte Bewegung und sorgt für Entlastung von Muskeln und Gelenken. 24 Stunden, Tag für Tag, im Alltag, beim Sport und in der Freizeit.

Wir sind für Sie da.  
Ziegelofenweg 46d | 67346 Speyer |  
Tel. 06232-49910-60