

Katja Widdau



Mehrfache lizenzierte Fitnesstrainerin

Über 20 Jahre Praxiserfahrung im Fitnessbereich

Ausbilderin für FitnesstrainerInnen, Hebammen und PhysiotherapeutInnen an der Akademie für Prä- und Postnatales Training von Verena Wiechers – die Erfinderin von MamaWORKOUT und an der IFAA – Internationale Fitness- und Aerobic Akademie



**Mein Team und ich
erwarten Dich!**



So findest Du uns!

PKW

Direkt neben dem EDEKA Markt auf der Hauptstraße in Spich. Gleich dort ist ein großer Parkplatz vorhanden. Hier kannst Du drei Stunden lang kostenlos parken. Bitte die Parkscheibe nicht vergessen!

Bus und Bahn

Die Bushaltestelle der Linien 503 und 507 befindet sich direkt vor der Tür. Fußläufig (ca. 5 Min.) befindet sich der Bahnhof in Troisdorf-Spich.



Buche eine kostenlose Schnupperstunde
www.mom-and-me.de



Hauptstraße 138/140, 53842 Troisdorf-Spich
Telefon 01578-6010766



Fitness für Mamis & Kids

Wir sind Spezialisten
auf dem Gebiet:

Von Ärzten
und Hebammen
empfohlen!

BeBo®
Beckenbodentraining
Pilates
MamaWORKOUTs

Babymassage
Krabbelgruppen
Turngruppen
Kindertanz



for mom

Kurse für Frauen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen.

Egal, ob Du aktuell schwanger bist, vor kurzem entbunden hast, ob Dein Kind bereits in den Kindergarten oder in die Schule geht oder längst ausgezogen ist ...

Und auch, falls Du gar kein Kind hast und trotzdem mit uns trainieren möchtest.

Du bist bei uns herzlich willkommen!

Kurse mit und ohne Baby.

Aktive Frauen ...

BeBo® Beckenbodentraining
Bodyshape
Fatburner
Pilates
Sweat on Step
Yoga Workout
3D Rücken Fitness
Functional Outdoor Fitness
Golden Girls (für reifere Frauen)



Den kompletten Trainingsplan findest Du auf www.mom-and-me.de
Buche gleich hier eine kostenlose Schnupperstunde!

Was ist besonders an mom&me?

Fühl Dich gut ...

aufgehoben. Kleine Gruppen in privater Atmosphäre

Lerne ...

wie Dein Körper funktioniert. Wie Du Deinen Beckenboden bis ins hohe Alter wachsam, aktiv und fit hältst.

Knüpfe Kontakte ...

Neue Kontakte und Freundschaften entstehen

Tausche Dich aus ...

Schöne Momente und Sorgen teilen erwünscht!

Trainiere ...

Wir machen Dich und Dein Kind mit ganz viel guter Laune und Spaß fit für den Alltag!

for me

Kurse für Babies und Kinder

Wir arbeiten mit einem Bewegungskonzept, mit dem wir Dein Kind altersgerecht in seiner motorischen und sprachlichen Entwicklung unterstützen und ihm Spaß an der Bewegung und an der Sprache vermitteln.

Wir singen und tanzen, turnen und quatschen, toben und spielen, gemeinsam mit den Kindern!

Herzlich willkommen, liebe Kinder!

Aktive Kids ...

Babymassage (ab 6 Wochen)
mom&me Krabbeln (3-12 Monate)
mom&me Turnen (1-3 Jahre)
Kindertanzen (3-5 Jahre)



Den kompletten Trainingsplan findest Du auf www.mom-and-me.de
Buche gleich hier eine kostenlose Schnupperstunde!