



Mütterzentrum March-Reute e.V. Sept.- Dez. 2011

Internetadresse
www.muetterzentrum-march-reute.de

Das **Mütterzentrum March-Reute e.V.** ist ein selbstorganisierter Treffpunkt für Frauen und Kinder jeden Alters, jeder Konfession und Weltanschauung - auch Väter sind willkommen. Alle Veranstaltungen sind auch für Nichtmitglieder offen! Bei den Tagesveranstaltungen gibt es immer **Cafe-Betrieb** sowie meist eine **Kinderbetreuung (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)**. Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern. Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich. Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter Tel. 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

So. 11.09.11 20.00 - 21.30 Uhr

Orientalischer Tanz

Hier bietet sich Frauen, die sich zu den Klängen der orientalischen Musik hingezogen fühlen, die Möglichkeit, in 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen.

Kursgebühr für 10 mal: 85 € (Mitgl.) / 90 €

Leitung und **Anmeldung bis 05. Sept.:** Elina Hug ☎ 07641 / 9340848 oder E-Mail: elina.hug@gmx.de

Veranstaltungsort: Ballett Studio Rybalov Freiburg

Di. 13.09.11 10.00 - 12.00 Uhr

Ho **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr**

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

„Frischgebackene“ Mütter können sich unter der Leitung einer erfahrenen Hebamme zum Austausch in gemütlicher Runde treffen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen Müttern in der gleichen Lebenssituation auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, Fragen zu stellen. Themen sind u.a.

- Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -
- Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung
Gebühr 3 €

Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976
oder E-mail: johannaschnell@gmx.de

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Di. 13.09.11 15.00 - 16.00 Uhr

NEU am Nachmittag!

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Beim Eltern - Kind -Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Tun von Mutter oder Vater und Kind im Vordergrund. Singspiele, einfache Kreistänze, turnen mit Handgeräten wie Bällen oder Reifen, aber auch Schwungtuch und Luftballons kommen zum Einsatz. Beim spielerischen Turnen an den Großgeräten können die Kinder Erfahrungen sammeln, die nur in der Turnhalle möglich sind.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 06.Sept.** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: j.cherubim@sc-holzhausen.de

Gebühr für 7 mal: 18 € (Mitgl.) / 22 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 14.09.11 9.30 - 11.00 Uhr

Ho **Fit für den Alltag mit Musik!**

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnesstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.

Gebühr für 13 mal: 35 € (Mitgl.) / 40 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 14.09.11 17.45 - 18.45 Uhr Reu 1 Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Jeden Mittwoch

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 4 Monate nach der Geburt; Einstieg laufend möglich; Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 14.09.11 18.45 - 19.45 Uhr Reu 1 Beckenbodentraining

Es wird Wissen über die Funktion und Bedeutung des Beckenbodens vermittelt und diese Körperregion gezielt gekräftigt, um den „typischen“ Frauenproblemen vorzubeugen. Einstieg laufend möglich.

Gebühr für 10 mal: 25 € / 30 €

Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de

Do. 15.09.11 19.00 - 22.00 Uhr Vör 1 Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 1

Weitere Termine: 11.10. / 10.11. und 08.12.

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das in den **Jin Shin Jyutsu ®- Kursen** Erlernte zu vertiefen und anzuwenden.

Interessierten bieten die Strömabende eine gute Gelegenheit „zum Schnuppern“ und Jin Shin Jyutsu ® kennen zu lernen.

Gebühr pro Abend: 10 €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Do. 15.09.11 09.30 - 10.30 Uhr

Für im Mai/Juni geborene Babys

Fr. 16.09.11 09.30 - 10.30 Uhr

Für im März/April geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs will Sie dabei unterstützen. 6-8 Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe. Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, und Sinnesanregungen, sowie Informationsangebote zu Themen rund um das erste Lebensjahr. Austausch und soziale Kontakte zwischen den Eltern und den Kindern untereinander helfen zusätzlich, in der neuen Situation Sicherheit zu gewinnen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKIP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Fr. 16.09.11 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Bianca Mörder ☎ 07641/ 416815 E-Mail : biancamoerder@googlemail.com

Gebühr 2,50 €

Do. 22.09.11 09.30 - 11.00 Uhr Ho Offenes Frauencafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Do. 22.09.11 19.00 - 21.45 Uhr **Vör 1**
Weitere Termine: 29.09./06.10./13.10. und 20.10.

Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)

Kurs zu Selbsthilfebuch 1 von Mary Burmeister)

Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau

JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Kurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen zu lernen. Im Kurs 1 werden die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu® erarbeitet und die wichtigsten Selbsthilfeübungen erlernt und angewendet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

Gebühr: 125 € / 135 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 1 u. Kopien.

Anmeldung bis 15. Sept. bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin
☎ 07666 / 1015

Mo. 26.09.11 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1**

Weitere Termine: 24.10. / 21.11. und 19.12.

Jin Shin Jyutsu® Strömgruppe 2

Diese Strömgruppe richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen 5 Tageskurs in der Kunst des Jin Shin Jyutsu absolviert haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das im Kurs Erlernte zu vertiefen und anzuwenden.

Gebühr pro Abend: 10,- €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Do. 29.09.11 15.00 - 17.00 Uhr

Besuch im Keramikmuseum Staufen

Das Keramikmuseum Staufen ist seit 1991 ein Zweigmuseum des Badischen Landesmuseums. Heute präsentiert es in seiner Dauerausstellung im ersten Stock das Erbe des letzten im Töpfereigebäude tätigen Keramikers Egon Bregger sowie seiner Gattin Emma Bregger. Im Untergeschoss des Museums befindet sich die vollständig eingerichtete Werkstatt des Töpfermeisters Josef Maier, der hier von 1898 bis in die 1940er Jahre tätig war.

Zusätzlich regelmäßige Sonderausstellungen des Badischen Landesmuseums zu unterschiedlichen Keramikthemen sowie Studioausstellungen zeitgenössischer Kunsthandwerker unter der Federführung des Förderkreises Keramikmuseum Staufen.

Ort: Keramikmuseum Staufen, Wettelbrunner Str. 3.

Eintritt: Erwachsene 2,50 €

Anmeldung bis 23. Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March um 14.15 Uhr

Do. 06.10.11 09.30 - 11.00 Uhr **Ho**

Literaturcafé

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 20.10.11 20.00 Uhr

Bu Schlafstörungen- Ursachen u. Gegenmaßnahmen **Vortrag mit PowerPoint-Präsentation**

Fast die Hälfte der Bevölkerung schläft vorübergehend oder sogar dauerhaft schlecht. Viele Schlafstörungen sind jedoch harmlos und lassen sich einfach behandeln.

In diesem Vortrag erfahren die Besucher alles über Schlafphasen und Schlafdauer, über das Erkennen von Schlafstörungen sowie über den Einsatz von sanften Schlaf- und Beruhigungsmitteln aus der Pflanzenkunde und Homöopathie sowie Schlaf Tipps und Entspannungstechniken.

Referentin: Apothekerin Anke Wagner, Staufen

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum March-Buchheim

Gebühr: 4 €

In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March

Di. 25.10.11 15.00 Uhr

Bleibacher Totentanz

Führung in der Beinhauskapelle St. Georg in Bleibach

Eine Begegnung der besonderen Art mit dem Thema Tod ist in der Kapelle St. Georg zu erleben. Der Bleibacher Totentanz mit einer Gruppe musizierender Gerippe und 33 Tanzpaaren entstand 1723.

Die weltweit einzige komplett erhaltene mittelalterliche Totentanz-Darstellung wird durch den **Bleibacher Künstler Hans Schätzle** humorvoll und tiefgründig kommentiert.

Gebühr: 4 €

Anmeldung bis 18. Okt. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March um 14.15 Uhr

Do. 10.11.11 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Di. 15.11.11 15.00 - 17.00 Uhr **Reu 1** **Origami**
Die Origami-Expertin Yuko Bossinger aus Japan faltet mit uns verschiedene Motive
Origami ist eine alte japanische Papierfaltkunst. Üblicherweise werden quadratische Blätter als Ausgangspunkt verwendet und ohne Hilfe von Schere und Klebstoff entstehen kunstvolle Motive in 3 Dimensionen. Der Ursprung von Origami liegt möglicherweise im zeremoniellen Falten von Papier. Diese Kunst stammt ursprünglich aus China und wurde durch Mönche in Japan verbreitet. Nach alter japanischer Legende bekommt derjenige, der 1000 Origami-Kraniche faltet, von den Göttern einen Wunsch erfüllt. Seit dem Tode des Atombombenopfers Sadako Sasaki, die mit dem Falten von Origami-Kranichen gegen ihre durch die Strahlung verursachte Leukämie -Erkrankung ankämpfte, sind Origami-Kraniche auch Symbol der Friedensbewegung und des Widerstandes gegen den Atomkrieg.
Gebühr: 5 € (incl. Origami-Papier)
Anmeldung bis 08. November bei Johanna Schnell ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Mi. 23.11.11 09.30 - 10.30 Uhr
Für im Juli/August geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr
will Sie dabei unterstützen . 6-8 Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe. Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, und Sinnesanregungen, sowie Informationsangebote zu Themen rund um das erste Lebensjahr. Austausch und soziale Kontakte zwischen den Eltern und den Kindern untereinander helfen zusätzlich, in der neuen Situation Sicherheit zu gewinnen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 70 € / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Do. 24.11.11 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Literaturcafé**
Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 08.12.11 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Adventscafé im Mütterzentrum**
Jede bringt etwas Gebäck mit - Herzliche Einladung an alle Interessierten !



Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
- Reu 1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
- Vör 1** = Vörstetten, Reutener Straße 19
- Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

Wir sind vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Wir kooperieren mit den Pfarrgemeinden der Gemeinde March u. Reute und dem Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, die unsere Aktivitäten fördern. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt übrigens nur 20 €.

Sie haben Fragen? Sie sind interessiert ? Sie wollen mitarbeiten? Wenden Sie sich doch an eine der Vorstandsfrauen.

Die Vorstandsfrauen:

Christine Gfrörer, T. 07665/4325 * Monika Seth, T. 07641/54542 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048
Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Steffi Maier T. 07665/51806 * Ute Grafmüller T. 07665/40473

Kontaktadresse: ☒ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01