



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2015

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**.

Die Kinderbetreuung kann bis auf Weiteres wegen der Raumperrung im Obergeschoss nicht stattfinden! Sobald sie wieder möglich ist, wird es im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.

Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Für Babys im ersten Lebensjahr

Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys, Termine bitte telefonisch bei Frau Andris erfragen.



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht 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 €

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575
oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Mi. 07.01.15 09.30 - 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 11 mal: 32 € (Mitgl.) / 37 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 07.01.15 17.45 - 18.45 Uhr

**Reu 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. 07.01.15 18.45 - 19.45 Uhr

Reu 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. 08.01.15 15.45 - 16.45 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 3,5 bis 5 Jahren

Die Kinder haben die Möglichkeit, sich spielerisch an Großgeräten zu erproben. Die Freude an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe stehen hier im Vordergrund. Um Mithilfe beim Auf- und Abbau wird gebeten.

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 01. Januar** bei Diana Fröhner,

Sportlehrerin ☎ 07665 / 8089530 oder E-mail: diana_weidlich@hotmail.com

Gebühr für 10 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Fr. 09.01.15 09.30 - 11.30 Uhr

Ho Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

Hallo! Bist du ein Kind zwischen 1 und 3, dann komm doch mit Mama/ Papa vorbei!

Wichtelclub = andere nette Kinder und Eltern kennen lernen, spielen, singen, basteln ...Wir freuen uns auf dich!

Sabine Beck ☎ 07641 / 9334292

Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Di. 13.01.15 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

Di. 13.01.15 15.00 - 16.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder ab 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. Januar** bei

Sonja Stich ☎ 07665 / 8086082 oder sonja.kitu@yahoo.de

Gebühr für 9 mal: 23 € (Mitgl.) / 28 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

16.00 - 17.00 Uhr

Erziehungssprechstunde: Guter Rat - gar nicht teuer

Fragen, Probleme rund um Kindesentwicklung, Erziehung und Familienleben gibt es immer mal wieder.

Die Erziehungssprechstunde bietet die Gelegenheit, unkompliziert und ohne Termin eine fachkundige Meinung einzuholen, ganz praktische Tipps für die alltäglichen Knackpunkte zu bekommen oder Gedanken zu sortieren.

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr

im Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V., Hochdorfer Straße 2, 79108 Freiburg-Hochdorf
mit Cordula Mannherz, Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.cordula-mannherz.de).

In Kooperation mit dem Familientreff Hochdorf!

- Di. 13.01.15** 19.00 - 21.15 Uhr **Reu Tanzend meine Mitte finden!**
Weitere Termine: 27.01. / 10.02. / 24.02. /10.03. /24.03.
- Ein Angebot an Frauen jeden Alters, die schon immer gerne getanzt haben oder es jetzt endlich einmal ausprobieren wollen!
 Die Freude über die eigenen Bewegungen - getragen von Musik der verschiedensten Stilrichtungen - kann uns in unsere Mitte führen.
 Übungen, die das Wohlfühlen, Entspannen und Ankommen bei uns selbst unterstützen, ergeben zusammen ein Gefühl von Ausgeglichenheit, aus dem wir erfrischt und genährt in den Alltag zurückkehren.
 Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!
 Gebühr: 72 € (Mitgl.) / 78 €
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 10.01.** bei Marianne Schüber, Heilpraktikerin u. Körper-Tanz- und Ausdruckstherapeutin
 ☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: m.schueber@web.de
- Do. 15.01.15** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
- Fr. 16.01.15** 15.45 - 16.30 Uhr **Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**
Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 In diesem Kurs erleben Sie mit Ihrem Kind wie viel Freude es macht, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Kinder kommen schon mit musikalischen Anlagen zur Welt, da sie den Herzschlag der Mutter bereits über Monate hinweg verfolgt haben. Sie kennen bereits die Stimmen ihrer Eltern. Diese angeborene Musikalität können Sie gemeinsam mit ihrem Kind in den Musikgarten-Stunden ohne Leistungsdruck entfalten.
 Wir werden singen, Klängen lauschen, uns zur Musik bewegen und mit einfachen Instrumenten (z.B. Klanghölzern oder Rasseln) musizieren.
 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
 Gebühr für 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 09. Jan.** bei Bianka Cherubim
 ☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de
- Fr. 23.01.15** 20.00 Uhr **Das Kreuz mit dem Kreuz**
Vortrag in Kooperation mit der Rückenschule March e.V.
 Erfahren Sie, wie das Kreuz mit dem Kreuz entsteht und was Sie für das Wohlbefinden im Rücken tun können.
 Gewinnen Sie ein Stück Ihrer dreidimensionalen Bewegungsvielfalt wieder, indem Sie Ihren Rücken anatomisch richtig bewegen lernen. Aus den Erkenntnissen der Spiraldynamik® gibt es Tipps für optimale und schmerzfreie Bewegungsabläufe.
Referentin: Annette Oehler, Physiotherapeutin, Spiraldynamik® Level Adv.
Eintritt frei !
Veranstaltungsort: Bürgerhaus March, Sportplatzstraße 14, 79232 March
- Do. 29.01.15** 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. 05.02.15** 20.15 Uhr **Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

Anschließend gemütlicher Ausklang

Herzliche Einladung an alle Interessierte!



- Do. 26.02.15** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Café Strick**
Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee!
Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug willkommen!!!
- Do. 05.03.15** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Frühlingserwachen**
Wir gestalten eine frühlingshafte Tischdeko mit Materialien aus der Natur
Näheres erfahren Sie bei der Anmeldung.
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 € + **Material**
Bitte eine Gartenschere mitbringen.
Leitung: Steffi Meier und Ute Grafmüller
Anmeldung bis 26.02. bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473
oder E-Mail: grafmueller@t-online.de
- Do. 12.03.15** 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. 26.03.15** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Frühlingscafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Herzliche Einladung an alle von 0 - 99!

Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

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 * Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier T. 07641/9372872
Alexandra Seiler, T. 07665/1671

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

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: IBAN DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX