



Mütterzentrum March-Reute e.V. September - Dezember 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 Raumsperre 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.

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



Prager-Eltern-Kind-Programm Für Babys im ersten Lebensjahr

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: **Sonja Andris**, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Di. 15.09.15 10.00 - 12.00 Uhr

Ho Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

Der Treff findet auch während der Ferienzeiten statt.

„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. Die spontan auftretenden Themen des 1. Lebensjahres werden aufgenommen u. besprochen, was dazu beitragen kann die Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu stärken.

Gebühr 3 €

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

Di. 15.09.15 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 08. Sept.** bei

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

Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

16.00 - 17.00 Uhr

- Mi. 16.09.15** 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: **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. 16.09.15** 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: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
- Mi. 16.09.15** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Fit für den Alltag mit Musik!**
 Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnessstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.
 Gebühr für 13 mal: 38 € (Mitgl.) / 43 €.
 Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
 Leitung: **Anja Heege**, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
 Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.
- Do. 17.09.15** 15.45 - 16.45 Uhr **Kinderturnen für Kinder von 3,5 bis 6 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 10.Sept.** bei **Diana Fröhner**, Sportlehrerin ☎ 07665 / 8089530 oder E-mail: diana_weidlich@hotmail.com
 Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Fr. 18.09.15** 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 €
- Do. 24.09.15** 15.30 - 16.15 Uhr **Ho** **Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**
 16.15 - 17.00 Uhr
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 17.Sept.** bei **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

- Di. 06.10.15** 19.30 - 21.45 Uhr **Reu Tanzend meine Mitte finden!**
Weitere Termine: 20.10./ 10.11./24.11./08.12.15 und 12.01.16.
 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 29.09.** bei **Marianne Schüber**, Heilpraktikerin u. Körper-Tanz- und Ausdrucks-therapeutin
 ☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: m.schueber@web.de
- Do. 08.10.15** 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
- Sa. 10.10.15** 10.00 – 16.00 Uhr **Neu "FRAUEN-BILDER" Workshop**
stark.brav.wild.angepasst.blond.schlank.ruhig.braun.begabt.langsam.alt.hübsch.erfahren.jung.normal.reif.geschieden.füllig.schwarz.weiß.klug.taff.clever.schmal.robust.schwach.weltfremd.unbekannt.populär.sexy.freundlich.skeptisch.männlich.frech.offen.unterwürfig.allein.cool.aufmüpfig.kreativ.weiblich.sorgsam.liebevoll.genau.verheiratet.bequem.elegant.ordentlich.sportlich.schüchtern.angepasst.kräftig.geschwätzig.besonders.rund.beliebt.machtvoll.ideal.warmherzig.lebendig.aufgeschlossen.vital.zurückhaltend.einfach.frau.einfach.einzigartig.
 Wir nähern uns mit verschiedenen kreativen Methoden dem Thema FRAUENBILDER – FRAU SEIN – WEIBLICHKEIT. Lassen Sie sich u.a. mit Impulsen zu Kreativem Schreiben und Arbeiten mit Ton inspirieren. Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse, aber Neugier und Freude am Entdecken, Experimentieren und Gestalten zum Thema „FRAUENBILDER“. Mitbringen: Getränke/Vesper für eine gemütliche gemeinsame Mittagspause
 Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
 Gebühr: 35,00 € (Mitgl.) / 40,00 € + **10 € Material**
 Leitung: **Sarah Spieler**, Atelier- und Werkstattpädagogin
Anmeldung bis 3. Oktober bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de
- Do. 22.10.15** 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!!!

Herbstferien

- Do. 12.11.15** 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. 19.11.15** 19.30 Uhr **Ho Alltäglicher Umgang mit Medien in der Familie - was fasziniert Kinder?**
Vortrag mit Diskussionsrunde
 Der Umgang mit den „neuen Medien“ ist in Familien schon ab Kleinkindalter täglich eine neue Herausforderung. Immer wieder hören wir von unseren Kindern „...aber die anderen dürfen das auch!“ Jede Familie muss für sich im Alltag einen Weg finden, wie sie die Mediennutzung in der Familie gestaltet.
 An diesem Elterninformationsabend werden wir uns über Nutzungsvereinbarungen und Kontaktmöglichkeiten über Medien im Gespräch austauschen.
 Referent: **Klaus Luksch**, Diplom-Psychologe;
 Mitglied des LandesNetzWerkes für medienpädagogische Elternarbeit der Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg.
 Gebühr: 3 €
In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen

Hinweis

Montag, 23. November um 20 Uhr

Klima, Gerechtigkeit und Solidarität in der Einen Welt

Vortrag im Bürgerhaus March im Rahmen der Sozialtage der KAB

Zur Enzyklika "Laudato Si" von Papst Franziskus

Referent : Dr. Peter Neher, Präsident des Deutschen Caritasverbandes

Do. 26.11.15 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Kaffee oder TEE?
-Tee ist einfach, gut-

„TEE“ ist heute das Thema im **offenen Frauencafé**.

Tee, ein über 5000 Jahre altes Kulturgut, ist neben Wasser das meist konsumierte Getränk auf der Welt.

Die TeeSommeliere Monika Seth nimmt Sie heute mit auf eine kleine Teereise. Freuen Sie sich auf eine interessante Teestunde mit Teeverkostung und Gebäck, bei der Sie das nötige Basiswissen für "ihren" Teeweg bekommen.

Unkostenbeitrag 4 € (alles inkl.)

Leitung: **Monika Seth** (TeeSommeliere, IHK)

Info u. **Anmeldung bis 23. 11.** bei Monika Seth ☎ 0151/40365078

oder E-Mail: mseth@gmx.de

Mi. 02.12.15 20.00 Uhr

Ho Zeit für mich - klangvolle Auszeit
geführte Entspannungsreisen, begleitet von Klangschalen u. Gong
Ein Schnupperabend, aus dem bei Bedarf ein Kurs werden kann

Durch die obertonreichen Klänge von Klangschalen und Gong fällt es ganz leicht zur Ruhe zu kommen und in eine tiefe Entspannung zu gleiten. Der Alltagsstress kann von uns abfallen, körperliche und seelische Anspannungen können sich lösen.

In diesem wohltuenden Zustand der Ruhe und Gelassenheit kann es ein ganz besonderes Erlebnis sein, sich auf eine innere Reise zu begeben, verschiedenste Ressourcen in uns zu aktivieren oder gar erst zu entdecken. Gleichzeitig können wir es uns einfach gut gehen lassen, auftanken und neue Kräfte schöpfen.

Gebühr: 5 €

Info u. Leitung: **Petra Leppertinger**, Klangmassagepraktikerin

☎ 07641/9377523 oder E-Mail: praxis@petra-leppertinger.de

Do. 10.12.15 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Adventscafé im Mütterzentrum

Jede bringt etwas Gebäck mit - Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Weihnachtspause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Ho = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)

Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

Neu = Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse

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