



# Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2016

\*\*\*\*\*

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 **Café-Betrieb. (Mit fairen Produkten!)**

**Die Kinderbetreuung kann bis auf Weiteres wegen Umbauarbeiten 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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.

**Bitte beachten: Im Zuge der Renovierung des kath. Gemeindehauses in Holzhausen finden die meisten Veranstaltungen in neuen Räumlichkeiten statt! (Siehe letzte Seite)**

## 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](mailto:sonja.andris@gmx.de)

Di. 05.01.16 10.00 - 12.00 Uhr Reu2

## 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Di. 12.01.16** 15.00 - 16.00 Uhr  
16.00 - 17.00 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, Vater oder Großeltern 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. Jan.** bei

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

Gebühr für 9 mal: 23 € (Mitgl.) / 27 €

**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

**Mi. 13.01.16** 09.00 - 10.30 Uhr

**Neu 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 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

**Mi. 13.01.16** 17.45 - 18.45 Uhr

**Reu1 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. 13.01.16** 18.45 - 19.45 Uhr

**Reu1 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 € (Mitgl.) / 30 €

Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin

Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Do. 14.01.16** 09.30 - 11.00 Uhr

**Neu Offenes Frauencafé**

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

**Do. 14.01.16** 09.30 - 11.30 Uhr

**Reu2 Wichtel-Club**

**Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag**

Hallo! Bist du ein Kind zwischen 1 und 3,

dann komm doch mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer Begleitperson deiner Wahl vorbei!

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

Veronika Hofmayer ☎ 0173/4129282

Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

**Do. 14.01.16** 15.30 - 16.15 Uhr **Reu2 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 09.Jan.** bei **Bianka Cherubim**  
☎ 07665 / 400286 oder per mail: [Froeschles-Ideenkiste@web.de](mailto:Froeschles-Ideenkiste@web.de)

**Do. 14.01.16** 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 08.Jan.** bei **Diana Fröhner**, Sportlehrerin ☎ 07665 / 8089530 oder E-mail: [diana\\_weidlich@hotmail.com](mailto:diana_weidlich@hotmail.com)  
Gebühr für 9 mal: 23 € (Mitgl.) / 27 €  
**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

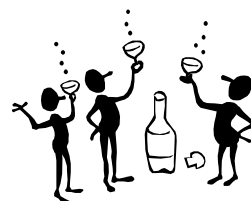
**Do. 28.01.16** 09.30 - 11.00 Uhr **Neu Literaturcafé**  
Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.  
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

**Di. 16.02.16** 19.00 - 21.15 Uhr **Reu1 Tanzend meine Mitte finden!**  
Weitere Termine: 01.03. / 15.03. / 12.04. und 03.05.  
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 Ausgeglichen sein, aus dem wir erfrischt und genährt in den Alltag zurückkehren.  
Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!  
Gebühr: 60 € (Mitgl.) / 65 €  
Info, Leitung und **Anmeldung bis 09.02.** bei Marianne Schüber, Heilpraktikerin u. Körper-Tanz- und Ausdruckstherapeutin  
☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: [m.schueber@web.de](mailto:m.schueber@web.de)

**Do. 25.02.16** 09.30 - 11.00 Uhr **Neu Café Strick**  
Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee!  
Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug herzlich willkommen !!!

**Do. 10.03.16** 20.15 Uhr **Reu2 Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

**Anschließend gemütlicher Ausklang**  
**Herzliche Einladung an alle Interessierte!**



**Fr. 11.03.16 17.30 – 19.00 Uhr Neu Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong !**

*Ein Schnupperabend, aus dem bei Bedarf ein Kurs werden kann*

HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit“.

HUI CHUN GONG bedeutet in diesem Zusammenhang

“ **Übung zur Rückkehr des Frühlings**“.

Gemeint ist damit jugendliche Frische, zum nahenden Frühlingsanfang also genau das passende Angebot, um HUI CHUN GONG als Möglichkeit für das eigene Wohlbefinden kennen zu lernen !

Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestechen durch ihre Einfachheit. Jeder Mensch kann diese Übungen relativ schnell lernen. Dennoch müssen sie, wenn sie ihre Wirkung entfalten sollen, korrekt ausgeführt werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gebühr: 5 €

Leitung: **Martin Pasqué**, zertifizierter Gesundheitscoach und Gesundheitstrainer

**Anmeldung bis 05.03. bei Christine Gfrörer** 07665/4325 oder [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Do. 17.03.16 09.30 - 11.00 Uhr Neu Frühlingserwachen**

Wir gestalten eine frühlinghafte 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 10.03.** bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473

oder E-Mail: [ute.grafmueller@gmx.de](mailto:ute.grafmueller@gmx.de)

**Osterpause**

**Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:**

**Neu** = Bernhardussaal March-Neuershausen, Höllgasse

**Reu 1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

**Reu 2** = Kath. Gemeindehaus Reute, (carl caspar haus), Kirchstr. 6

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](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Internet:** [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de)

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