



Mütterzentrum March-Reute e.V.

Sept.- Dez. 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 zu finden.

Bitte beachten:

Bis einschließlich Dezember finden fast alle Veranstaltungen noch in den 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 u. 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 und PEKiP Gruppenleiterin
☎ 07665 / 95575 oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Di. 13.09.16 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 u. 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 u. Leitung **Sonja Stich** ☎ 07665/8086082 od. sonja.kitu@yahoo.de
Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(wegen der starken Nachfrage besteht zur Zeit eine Warteliste)

Mi. 14.09.16 09.00 - 10.30 Uhr **Nhs 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.

Mi. 14.09.16 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 od. E-Mail: johannaschnell@gmx.de J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 14.09.16 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. Der Einstieg laufend möglich. Gebühr für 10 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 € Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 od. E-Mail johannaschnell@gmx.de

Do. 15.09.16 16.15 - 17.00 Uhr Reu2 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 12 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €
Info und Leitung **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286
oder per E-Mail: Froschles-Ideenkiste@web.de
(wegen der starken Nachfrage besteht zur Zeit eine Warteliste)

Di. 20.09.16 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 auf-tretenden Themen des 1. Lebensjahres werden aufgenommen und besprochen, was dazu beitragen kann die Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu stärken. *Auch „werdende Mütter“ sind herzlich willkommen!*
Gebühr: 3 € Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Do. 22.09.16 09.30 - 11.30 Uhr Reu2 Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff immer donnerstags

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 €

Fr. 23.09.16 19.30 Uhr

**Hand und Schulter -
eine Schicksalsgemeinschaft ?
Vortrag in Kooperation mit der Rückenschule March e.V.**

Erfahren Sie, wie Hand und Schulter zusammen arbeiten und wie Sie Probleme von Schulter-Arm und Hand erkennen lernen. Aus den Erkenntnissen der Spiraldynamik® gibt es Tipps, wie Sie diese Probleme lindern oder sogar lösen können.
Referentin: Annette Oehler, Physiotherapeutin, Spiraldynamik® Level Adv. **Eintritt frei!**
Veranstaltungsort: Bürgerhaus March, Sportplatzstraße 14, 79232 March

**Fr. 23.09.16 17.30 - 19.00 Uhr Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!
Weitere Termine: 07.10. / 14.10. / 11.11. / 25.11.**

HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit“. Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestehen 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 für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bis 17. Sept. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : christine.gfroerer@gmx.net

Do. 29.09.16 09.30 - 11.00 Uhr Nhs Offenes Frauencafé

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

Do. 29.09.16 18.00- ca.19.30 Uhr

HIER WOHNTE...

Die Schicksale hinter den STOLPERSTEINEN

Führung mit Marlis Meckel in Freiburg

Die kleinen goldfarbenen, beschrifteten Messingtafeln in den Bürgersteigen der Stadt Freiburg weisen auf die Opfer des Nationalsozialismus hin. Der Text auf diesen Platten lautet meist: HIER WOHNTE, dann der Name, das Alter und das Schicksal des Menschen, an den der Stein erinnern soll. In Freiburg liegen nun annähernd 400 dieser sog. STOLPERSTEINE des Künstlers Gunter Demnig. Die Freiburger Initiatorin des Projekts, Marlis Meckel, führt uns zu einigen Steinen und erzählt von den Schicksalen der Menschen. Ihre rein ehrenamtliche Arbeit, zu der auch die Recherche gehört, ist oft sehr aufwendig und kompliziert. Es bestehen Kontakte zu Angehörigen der Opfer in alle Welt.

Treffpunkt: Freiburg, Kaiser-Josef-Straße 167, Basler Hof (neben Breuninger)

Gebühr: keine, um eine Spende wird gebeten. Diese werden ausschließlich für neue Steine verwendet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March statt.

Samstag, 1. Oktober um 19.30 Uhr

Doppelkonzert

mit dem Hochdorfer Frauenchor „JUST FOR FUN“
und dem „Lingmara World Choir“ aus Chippenham in England

Nach einer durch überwältigende Gastfreundschaft geprägten Chorreise
mit einem begeisternden Doppelkonzert in England, gibt es jetzt eine „Revenge“ in der March!

Afrikanisch, russisch, europäisch...

Der „Lingmara world choir“ singt Lieder aus der ganzen Welt
Begeisterung und Stimmkraft springen unwillkürlich über und lassen das Publikum in den
emotionalen Ausdruck verschiedenster Kulturen eintauchen und mitschwingen.

„JUST FOR FUN“

lässt der Frauenpower freien Lauf, mal zart in einer ruhigen Ballade, dann feurig durch
den argentinischen Tango, ein buntes Vergnügen für Auge und Ohr

Lassen Sie sich überraschen!

Veranstaltungsort: Gemeindehalle in March-Buchheim Sportplatzstraße 9

Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Fürs leibliche Wohl ist gesorgt.

Do. 13.10.16 09.30 - 11.00 Uhr

Nhs 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. 18.10.16 15.00 Uhr

**„Joan Miró - der leidenschaftliche Malerpoet“
Besuch der aktuellen Ausstellung mit Führung
in der kunsthalle messmer in Riegel am Kaiserstuhl**

Gezeigt wird das Lebenswerk des Malers, Grafikers, Bildhauers und Keramikers. Die Ausstellung vermittelt einen umfassenden Eindruck über Mirós Gesamtwerk, angefangen mit dem Surrealismus der 1930er Jahre bis hin zu seinem Spätwerk. Miró (1839-1983) gilt als einer der bedeutendsten Vertreter des Surrealismus. Zu sehen sind mehrere Unikate sowie Drucktechniken, Gemälde, Lithographien, Arbeiten auf Packpapier und großformatige Radierungen. Intensive und bunte Farben sind die Kennzeichen der ausgestellten Werke.

Anmeldung bis 11. Okt. bei Ute Grafmüller ☎ 07665/40473

Gebühr: 16 € (10 € Eintritt + 6 € Führung) Museumspassbesitzer bezahlen nur die Führung

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr

Do. 20.10.16 09.30 - 11.00 Uhr

Nhs Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche
Grundwerte und religiöse Erziehung.

Offener Gesprächskreis neu mit Cornelia Reisch, Gemeindefereferentin der SE
March-Gottenheim

Di. 25.10.16 20.00 Uhr

**Hug *Scheimmisvolles* Myanmar
Bildervortrag**

Hanspeter und Gabi Thoma berichten von ihrer erlebnisreichen Reise durch das fernöstliche Myanmar, das frühere Burma oder Birma. Der Vortrag gibt Einblicke in die Welt Myanmars, zeigt die asiatische Gelassenheit und den Alltag eines Landes, dessen Öffnung für den Tourismus das Land rasend schnell verändern wird. Der Eintritt ist frei.

Spenden sind herzlich willkommen. Diese kommen dem von den Referenten besuchten Waisenhaus in Mandalay zu Gute.

Do. 27.10.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs 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 !!!

Herbstferien

Do. 09.11.16 20.00 Uhr **Ho Thema: Gewaltprävention**
Vortrag mit Diskussion

Die Gewaltbereitschaft unter Kindern und Jugendlichen nimmt immer mehr zu. Selbst in Kitas ist aggressives Verhalten keine unbekanntes Größe. Gerade die Kleinsten müssen sich immer häufiger mit Gebrüll, Rüpelien und Handgreiflichkeiten auseinandersetzen.

Umso wichtiger ist es ,

- dass Eltern gestärkt sind, um ihre Kinder einfühlsam zu begleiten bzw. zu schützen,
- dass frühzeitig, schon im Kindergarten, Gewaltprävention geübt wird.

Referent: **Jochen Wiesler** „ Pro Kind“ – Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder, Eltern, Lehrer und Erzieher **Gebühr: 3€**
In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen

Do. 24.11.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs 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

Mi. 30.11.16 20.00 Uhr **Nhs „Engelspuren**
- ein kreativ-besinnlicher Abend zum Advent“
mit Cornelia Reisch, Gemeindefereferentin der SE March-Gottenheim

Do. 08.12.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs Adventscafé-**
"Weihnachtsbräuche bei unseren Nachbarn"
Herzliche Einladung an alle Interessierte!
Jede bringt etwas Gebäck mit.

Weihnachtspause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Nhs = Bernhardssaal March-Neuershausen, Höllgasse
Reu 1 = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Reu 2 = Kath. Gemeindehaus Reute, (Carl Caspar Haus), Kirchstr. 6
Ho = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Hug = Gallussaal des kath. Pfarrzentrum in Hugstetten, Engelgasse

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, ☎ 07665/4325 * Monika Seth, ☎ 07641/54542 * Johanna Schnell, ☎ 07641/ 6976
Gabi Thoma, ☎ 07665/930048 * Helga Hornstein, ☎ 07665/3470 * Alexandra Seiler, ☎ 07665/1671
Ute Grafmüller ☎ 07665/40473 * Steffi Maier ☎07641/9372872 * Bettina Daffner, ☎07641/9334375

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