



# Mütterzentrum March-Reute e.V. September - Dezember 2017

\*\*\*\*\*

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** mit *fair gehandelten Kaffee!* 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.

**Für Babys im ersten Lebensjahr**  
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 Sinnes-anregungen, 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](mailto:sonja.andris@gmx.de)

**Fr. 25.08.17 17.30 - 19.00 Uhr Nhs Mit Hui Chun Gong hinein Richtung Herbst für Daheimgebliebene!**  
**Weitere Termine 01.09. /08.09./15.09. und 22.09.2017**

Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung? Alles ohne sportiven Kraft- und Körpereinsatz? Übungserfolg mit stiller nachhaltig spürbarer Wirkung? Dann ist Hui Chun Gong genau das Richtige! 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 bestechen durch ihre Einfachheit. 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 18. August** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Di. 12.09.17 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 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 und **Anmeldung bis 5. Sept.** bei: **Julia Oser** ☎ 07665/8087606 u. [julia.kitu@yahoo.com](mailto:julia.kitu@yahoo.com)  
Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €  
**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

**Mi. 13.09.17 09.00 - 10.30 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 12 mal: 36 € (Mitgl.) / 41 €. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.  
Leitung: **Anja Heege**, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz  
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Mi. 13.09.17 17.45 - 18.45 Uhr Reu Rückbildungsgymnastik nach der Geburt  
Jeden Mittwoch**

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Einstieg laufend möglich;  
Info und Anmeldung: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976 oder  
E-Mail [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 13.09.17 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Fr. 15.09.17 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, 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 €

**Di. 19.09.17 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. *Auch „werdende Mütter“ sind herzlich willkommen!* Gebühr 3 €  
Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail: [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Di. 19.09.17 um 14.30 Uhr**

**Führung durch das Kloster und den Heilkräuter- und Bibelgarten von St. Lioba in Günterstal**

Am Orteingang von Günterstal liegt eine auffallende, im toskanischen Stil erbaute Villa, die 1927 von den Benediktinerinnen von St. Lioba von Tauberbischofsheim erworben wurde und seitdem deren Mutterhaus ist. Wir werden von einer Schwester durch das Kloster geführt und haben danach die Gelegenheit, einen Einblick in die etwa 700 Quadratmeter umfassenden Gärten des Klosters St. Lioba im Rahmen dieser Führung zu gewinnen. Es gibt einen Heilkräutergarten, Beete mit Pflanzen aus Mystik und Magie, Küchen- und Duftkräutern, sowie einen kleinen „biblischen Garten“ mit Pflanzen, die in der Bibel eine besondere Rolle spielen. Die Pflanzungen sind als Hochbeete angelegt, um allen Besuchern den Kontakt zu den Pflanzen zu erleichtern. Nach dem Rundgang steht uns der Klosterladen mit seinen vielfältigen, auch kulinarischen Angeboten offen. *Die Führung ist gratis, das Kloster freut sich über eine Spende zur Erhaltung des Gartens.*

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)  
**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.00 Uhr**

**Do. 21.09.17 16.15 - 17.00 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 Stoppersocken mitbringen.

Gebühr für 10 mal: 32 € (Mitgl.) / 37 €

Info, Leitung und **Anmeldung bis 14.Sept.** bei **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286 oder per mail: [Froeschles-Ideenkiste@web.de](mailto:Froeschles-Ideenkiste@web.de)

**Fr. 22.09.17 um 19.30 Uhr**

**Der Fuß fängt schon im Becken an ?**

Was hat die Beckenhaltung und die Hüftbeweglichkeit mit der Beinachse zu tun? Die Abweichung der Großzehe – die hat doch auch bereits meine Großmutter gehabt! – Alles genetisch bedingt? Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche begeben, was wo „schief läuft“. Was können wir tun, um das Wohlergehen unserer Beine und Füße zu fördern? Die Spiraldynamik® - Übungen helfen Ihnen dabei auf die Sprünge!

**Referentin:** Annette Oehler, Physiotherapeutin, Spiraldynamik® Level Adv. **Eintritt frei !**

**Veranstaltungsort:** Festhalle Buchheim, Sportplatzstraße 9, 79232 March

*Vortrag in Kooperation mit der Rückenschule March e.V.*

**Mo. 25.09.17 16.15 - 17.00 Uhr Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**

**NEU - Für Kinder von 3 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen -**

Im Kindergartenalter lösen sich die Kinder zunehmend von ihren Bezugspersonen und erproben ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Vordergrund und die Kinder nehmen den Ablauf des Jahres bewusst wahr. Der Musikgartenkurs greift dieses Erleben musikalisch mit Liedern, Tänzen, Instrumenten und jeder Menge anderer gemeinsamer Aktivitäten auf. Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen. Gebühr für 10 mal: 32 € (Mitgl.) / 37 €

Info, Leitung und **Anmeldung bis 18.Sept.** bei **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286 oder per mail: [Froeschles-Ideenkiste@web.de](mailto:Froeschles-Ideenkiste@web.de)

**Mo. 25.09.17** 20.00 Uhr

## **Filmabend für Frauen**

### **„Katharina von Bora“, die Frau von Martin Luther**

Im Jubiläumsjahr 2017 steht der Reformator Martin Luther im Rampenlicht – doch „hinter jedem großen Mann steht eine starke Frau“. Alle interessierten Frauen sind eingeladen, Katharina von Bora, Martin Luthers Frau kennen zu lernen – eine Frau, die vor 500 Jahren ihr Leben selbst in die Hand genommen hat. Als Kind schon ins Kloster gegeben, wurde sie Nonne und verließ nach der Lektüre von Luthers Schriften den Orden. Der Film zeichnet ihren Weg an die Seite Martin Luthers und ihr Wirken als „Unternehmerin“ nach.

**Leitung:** Cornelia Reisch und Mechthild Rühle, Dekanatsfrauenseelsorge

**Veranstaltungsort:** Pfarrschopf Bötzingen, Hauptstr. 74

**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 19.45 Uhr**

**Do. 28.09.17** 09.30 - 11.00 Uhr

## **Ho Offenes Frauencafé**

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

**Do. 12.10.17** 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. 14.10.17** 15.00 – 17.00 Uhr

## **Frischer Wind in Ihrer Garderobe**

### **Farben und Kleidung in der FRAU sich wohlfühlen möchte**

Gemeinsam mit Katja Ginter werden Sie eine Farbreihe Ihrer Wahl aussuchen und herausfinden, welche Farbtöne am besten zu Ihnen passen. Haben Sie nicht auch Kleidungsstücke, die Sie - aus welchen Gründen auch immer - nicht mehr gerne tragen, aber auch nicht weggeben möchten? Bringen Sie sie mit! Die Designerin Raphaela Engler berät Sie empathisch offen und kreativ, welche Änderungen nötig sind, damit diese Kleidungsstücke wieder zu Lieblingsteilen werden, die Sie mit Freude tragen. Gebühr: 15 €  
Info und **Anmeldung bis 7. Oktober** bei **Raphaela Engler** ☎ 01754140978 od. E-Mail: [info@raphaelam.de](mailto:info@raphaelam.de)

**Ort: Design- und Schneideratelier *raphaela m*, March-Neuershausen Eichstetter Str. 19**

(ehemaliges Ökonomiegebäude des Schlosses von Neuershausen)

**Mo. 16.10.17** 19.30 Uhr

## **Ho Gesichter sprechen Bände!**

### **Unser Gesicht als Spiegel des Mineralstoffhaushalts**

Unser Gesicht spricht Bände und wir können an Hand der Beschaffenheit wie Farbe, Glanz, Falten, usw. einen Mineralstoffmangel (rechtzeitig) erkennen und durch Schüßler Salze ausgleichen. An diesem Abend werden wir Gesichter betrachten und erfahren, wie wir die Spuren im Gesicht deuten und regulieren können. Bitte einen Spiegel mitbringen.

**Referentin:** Brigitte Iselin, Heilpraktikerin Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

**Anmeldung bis 9. Okt.** bei Bettina Daffner ☎ 016095843131 oder per mail: [daffner@bettina-daffner.de](mailto:daffner@bettina-daffner.de)

**Di. 24.10.17** 15.00 Uhr

## **„Picasso und die Frauen“**

### **Besuch der aktuellen Ausstellung mit Führung in der *kunsthalle messmer* in Riegel am Kaiserstuhl**

Pablo Picasso, 1881 im spanischen Málaga geboren, entwickelte sich bis zu seinem Tod im Jahre 1973 zum produktivsten und reichsten Künstler seiner Zeit. Die Ausstellung beleuchtet insbesondere die Darstellungen seiner Ehefrauen und Geliebten, die als Musen und unerschöpfliche Quellen der Inspiration sein Leben und Wirken gleichermaßen beeinflusst und bereichert haben. Die stilistische Entwicklung seiner Malerei sowie die sich wandelnde Beziehung zu seinen Frauen spiegelt die Ausstellung in der *kunsthalle messmer* mit mehr als 100 Arbeiten Picassos aus bedeutenden Privatsammlungen eindrucklich wieder.

Einige der Frauen in Picassos Leben waren selbst künstlerisch tätig Sie profitierten von der Nähe zu diesem künstlerischen Genie, standen allerdings stets auch in seinem Schatten, aus dem sie sich nur schwer oder gar nicht lösen konnten. So zeigen viele Werke seiner Lebensgefährtinnen den mehr oder weniger deutlichen Einfluss Picassos und so vermittelt die Ausstellung in einzigartiger Weise gleichzeitig nie dagewesene Einblicke in die Werke der Frauen um Picasso.

**Anmeldung bis 17. Okt.** bei Alexandra Seiler ☎ 07665/1671

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

**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr**

# Herbstferien

**Do. 26.10.17** 19.30 Uhr

## **Ho Kind und Natur**

### **Warum Naturerfahrungen für unsere Kinder so wertvoll sind Power Point-Vortrag mit Diskussion**

Selbsterfahrung, Erdung und Urvertrauen als Basis für eine gesunde Entwicklung. Der Vortrag soll das Bewusstsein stärken, wie Naturerfahrungen die Entwicklung, die Gesundheit und das Selbstvertrauen unserer Kinder von Geburt an stärken können. Der Freiämter Förster und Naturpädagoge Bernd Nold zeigt hierfür Beispiele aus seiner Erfahrung und erläutert diese mit aktuellen wissenschaftlichen Hintergründen. **Gebühr:** 3€

**Referent:** Bernd Nold, Förster und Naturpädagoge

Anmeldung im Kindergarten Holzhausen, Tel: 07665 / 3610 oder E-Mail: [holzhausen@kindergarten-march.de](mailto:holzhausen@kindergarten-march.de)

**In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen**

**Do. 09.11.17** 20.00 Uhr

**Bu Achtsamkeit - Mediale Seifenblase oder mentale Wunderwaffe...“**

„Achtsamkeit“ als eine Form der Stressbewältigung ist derzeit in aller Munde. Aber was genau ist das eigentlich? Der Vortrag zielt darauf, den Teilnehmenden einen ersten Eindruck zu vermitteln, was Achtsamkeit ist, wie sie wirkt und wie man sie im Alltag praktizieren kann. Anhand kleiner Übungen werden die Möglichkeiten der Achtsamkeit illustriert und erläutert. Gebühr: 5 €

**Referent:** Helmut Aatz, Heilpraktiker und Gestalttherapeut

**Ort:** Evangelisches Gemeindezentrum March-Buchheim

*In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March*

**Fr. 10.11.17** 17.30 - 19.00 Uhr

**Nhs Entspannung in der Winterzeit mit Hui Chun Gong!**

**Weitere Termine 17.11. / 24.11./ 01.12. und 08.12.2017**

Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung? Alles ohne sportiven Kraft- und Körpereinsatz? Übungserfolg mit stiller nachhaltig spürbarer Wirkung?

Dann ist Hui Chun Gong genau das Richtige! 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 bestechen durch ihre Einfachheit. 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 3.Nov.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Do. 16.11.17** 19.30 Uhr

**Ho Homöopathie für Kinder Vortrag mit anschließender Fragerunde**

Natürlich, nebenwirkungsfrei, problemlos auch schon im Säuglingsalter anwendbar. Viele Menschen machen gute Erfahrungen mit dieser sanften Heilmethode. Nach einer kurzen Einführung zur richtigen Anwendung und den Grenzen der Homöopathie werden Mittel besprochen, die sich in der Hausapotheke für Kinder bewährt haben. Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 6 €

**Referentin:** Gaby Sigg-Vieser, Heilpraktikerin

**Do. 23.11.17** 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. 14.12.17** 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
- Nhs** = Kath. Gemeindehaus Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse
- Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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. 016095843131 \* 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