



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - März 2018

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 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 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 €

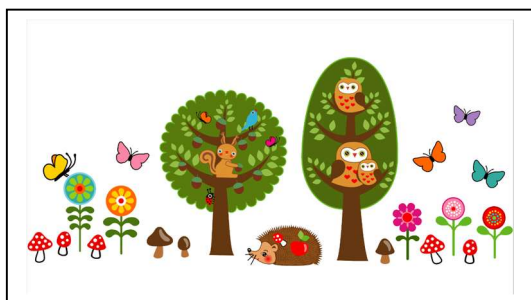
Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

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

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

Jeden Mittwoch ab 15 Uhr

NEU-NEU-NEU !



Wald erleben

Für Kinder von 0-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Der Wald ist ein wichtiger Teil unserer Umwelt: wir brauchen ihn, um leben zu können und sollten lernen ihn zu schützen, aber er bietet uns auch tolle Plätze zum Spielen, Verstecken und Entdecken.

Da wir und vor allem unsere Kinder viel zu selten im Wald sind, ist diese Waldgruppe entstanden. Sie ist für Alleinerziehende und Familien mit Kindern jeden Alters gedacht, so können alle voneinander lernen und jeden Mittwoch ein neues Abenteuer erleben. Wir machen Lagerfeuer, grillen Würstchen und Stockbrot, baden im Waldsee, spielen am Bach, rutschen über den gefrorenen Eisweier, erforschen Tiere und Höhlen im Wald...

Wenn Sie mit Ihren Kindern Lust haben, mit uns den Wald zu entdecken, schließen Sie sich uns an!

Mit Ihrem Einverständnis können Sie per WhatsApp über nähere Absprachen informiert werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Leitung und Anmeldung: Bianca Heiny ☎ 0176-56548519

Treffpunkt: immer mittwochs ab 15 Uhr, meistens an der Allmendhütte bei Reute

Mo. 08.01.18

Kurs 1

16.00 – 16.45 Uhr

Kurs 2

16.45 – 17.30 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 10 mal: 32 € (Mitgl.) / 37 €

Info, Leitung und Anmeldung bis 02.Jan. bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Di. 09.01.18 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

Mi. 10.01.18 09.00 - 10.30 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 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 oder

E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 10.01.18 17.45 - 18.45 Uhr

**Reu 1 Rückbildungsgymnastik nach der Geburt
Jeden Mittwoch**

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 6 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. 10.01.18 18.45 - 19.45 Uhr

Reu 1 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

Fr. 12.01.18 09.30 - 11.30 Uhr

Ho Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

Herzlich Willkommen sind Kinder zwischen 1-3 Jahren mit Eltern/Begleitpersonen. Bei Kaffee und Tee andere Kinder und Eltern in gemütlicher Runde kennenlernen, spielen, singen, basteln uvm.

Info und Leitung: Veronika Hofmayer ☎ 0173 / 4129282

Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

- Fr. 12.01.18** 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs** **Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!**
Weitere Termine:
 19.01. /26.01./02.02. und 16.02.2018
- 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. 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 05. Jan. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
- Mo. 15.01.18** 15.30 – 17.30 Uhr **Reu2** **Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren**
NEU-NEU-NEU!
- Wöchentlicher Treff jeden Montag Nachmittag**
 Liebe Kinder, habt ihr Lust einen abwechslungsreichen Nachmittag mit anderen Kindern zu verbringen? Dann schnappt euch Mama, Papa oder Beide und kommt beim Eltern-Cafe vorbei. Es gibt Kaffee und Kuchen, sowie genug Spielzeug zum Toben.
 Wenn es das Wetter zulässt, ist auch ein Spielen draußen geplant.
Leitung: Jennifer Bundschuh ☎ 0173/3421285 oder gerne auch WhatsApp
 Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €
Ort: Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5
- Di. 16.01.18** 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 09. Januar** bei
Leitung: Julia Oser ☎ 07665/8087606 u. julia.kitu@yahoo.com
 Gebühr für 8 mal: 20 € (Mitgl.) / 25 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Do. 18.01.18** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
- Do. 01.02.18** 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. 21.02.18 20.15 Uhr | Ho | Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
<i>Anschließend gemütlicher Ausklang</i>
<i>Herzliche Einladung an alle Interessierten!</i> |
|-------------------------------|-----------|---|
- Fr. 23.02.16** 17.30 – 19.00 Uhr **Nhs** **Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!**
Weitere Termine:
 02.03. /09.03./ 16.03./ 23.03.18
- 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. 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!
 Gebühr für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €
 Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bis 16. Febr. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Do. 01.03.18 9.30 - 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

Di. 06.03.18 19.30 – 21.00 Uhr **Reu2** **Unkraut oder Heilkraut**
Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?
Dieser Frage wollen wir an diesem Abend nachgehen.
Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze einiger unserer heimischen (Un)kräuter.
Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin
Anmeldung bis 27. Februar bei Christine Gfrörer
☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Ort: Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 6 €

Di. 13.03.18 20.00 Uhr
Ein Abend (nicht nur) für Frauen
„Mehr als Schoko-Ei und Frühlingsluft – österliche Impulse für den Alltag“
An Ostern feiern wir Auferstehung, ein neues Leben. Die Ostersymbole und Bräuche erzählen davon, ebenso wie die biblischen Texte. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise, was dahintersteckt und wie diese Botschaft unseren Alltag lebendiger machen kann.
Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge
Veranstaltungsort: Pfarrschopf Bötzingen, Hauptstr. 74

Do. 22.03.18 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)
Reu1 = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Reu2 = Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5
Nhs = Kath. Gemeindehaus 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. 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:** kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

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