

Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 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-, u. 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 €

Leitung und Anmeldung: Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575 oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Jeden Mittwoch ab 15 Uhr



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

Fr. 06.04.18 17.30 - 19.00 Uhr Nhs

„Rückkehr des Frühlings nach Ostern“

Weitere Termine 13.04. / 20.04./ 18.05. und 25.05.2018

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 30. März bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325

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

- Mo. 09.04.18** 15.30 – 17.30 Uhr **Reu2** **Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren**
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. 10.04.18** 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
- Di. 10.04.18** 16.30 – 17.30 Uhr **Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder von 2 bis 4 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 3.April** bei **Julia Oser** ☎ 07665/8087606 oder julia.kitu@web.de
 Gebühr für 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Mi. 11.04.18** 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 13 mal: 39 € (Mitgl.) / 44 €.
 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. 11.04.18** 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
- Mi. 11.04.18** 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
- Do. 12.04.18** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
- Fr. 13.04.18** 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 €

Di. 17.04.18 16.00 – 16.45 Uhr Ho



Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder...
Gemütliches Treffen zum Singen alter und neuer Frühlingslieder
für (Groß-)eltern mit ihren (Enkel-)kindern.
Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Singen und Wiederentdecken
oder neu Kennenlernen von Liedern, die vom Frühling erzählen.
Info u. Leitung Bianka Cherubim ☎ 07665 / 400286 oder
E-Mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Di. 24.04.18 15.00 – 16.30 Uhr

„Süsse Verführung“
**Besuch der herget SCHOKOLADENMANUFAKTUR
in Emmendingen**

Schokoladenliebhaber(innen) erleben bei einer Führung durch die
Produktionsräume der Manufaktur wie Pralinen oder Schokolade hergestellt
werden. Der Chocolatier wird uns auch einen Einblick in das Rohstoffkonzept
gewähren und die hohen Qualitätsstandards erläutern.
Davon können sich die Besucher(innen) selbstverständlich in der Realität
überzeugen. Es gibt reichlich Kostproben der Produkte: verschiedene Pralinen
und Trüffel, Feinschmecker-schokoladen sowie ein Begrüßungsgetränk.
Gebühr: 10 €
Anmeldung bis 17.April: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder
E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um
14.30 Uhr**

Mi. 25.04.18 19.30 – 21.00 Uhr Ho

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 z.B.durch Verkosten von Tees und Tinkturen
Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin
Anmeldung bis 18.April bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder
E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 6 €

Do. 03.05.18 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

Pfingstferien

Fr. 01.06.18 17.30 - 19.00 Uhr Nhs

„Start in den Sommer mit Hui Chun Gong“
Weitere Termine 08.06. /15.06./ 22.06. und 29.06.2018
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 25.Mai bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder
E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de



Samstag, 9.Juni 13.00 bis 19.00 Uhr

2.Holzhauser Kinderfest

Kindergartenkinder und Schulkinder und ihre Familien erleben ein buntes,
abwechslungsreiches Fest, das durch viele Marcher Vereine und Gruppierungen,
u.a. das Mütterzentrum March-Reute gestaltet wird.

Veranstaltungsort:

rund um die Holzhauser Grundschule und Halle

*Unter Federführung des Fördervereins der Kita und Grundschule in Holzhausen e.V.
und in Kooperation mit der Schule Holzhausen*

Do. 14.06.18 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

Das Mütterzentrum stellt sich vor beim
Neubürgerempfang in der Sporthalle March am Freitag, 22. Juni um 17 Uhr

Mi. 27.06.18 um 17.00 Uhr

Besuch des Achillea-Heilpflanzengartens in Freiburg-St. Georgen

Wir wollen den Natur- und Heilgarten am Fuße des Schönbergs unter fachkundiger Leitung erforschen. Der Garten bietet auf 3000 m² Fläche ca. 200 verschiedenen Heilpflanzenarten sowie vielen weiteren Wildpflanzen Heimat. Der Heilpflanzengarten wurde 2015 durch die „UN Dekade Biologische Vielfalt“ als herausragendes Projekt für den Erhalt der biologischen Vielfalt ausgezeichnet. Die Führung ist gratis, Spenden werden gerne entgegengenommen.

Leitung: Michaela Bentz, Ärztin und Phytotherapeutin

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Treffpunkt: St. Georgen, Im Zechenweg 6 vor der Heilpflanzenschule um 17 Uhr

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 16.30 Uhr

Sa. 30.06.18 10.00 - 16.00 Uhr

KREATIVE IDEEN aus Schwemmholz
Workshop für Objekte und Figuren aus Schwemmholz

Ob kindlich-verspielte Tiere oder skurrile Gestalten aus Schwemmholz, dekorative Windspiele und Aufhängungen oder geschmackvolle, künstlerische Objekte. Für sich selbst oder für andere. In Kombination mit Draht, Farbe, Perlen, Steinen, Filz oder Schwemmholz „pur“. Genießen Sie die Vielfalt an Materialien und verschiedenen Möglichkeiten beim KREATIV SEIN mit Schwemmholz. Sie können gerne Schwemmholz jeglicher Art mitbringen! Am Mittag wollen wir gemeinsam ein kleines Picknick genießen; jede*r darf gerne eine Leckerei mitbringen. Gebühr: 30 € (Mitgl.) / 35 € + 10 € Material

Treffpunkt: Dreisambrücke, Ortsausgang Buchheim Richtung Gottenheim

Leitung: Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

Anmeldung bis 23. Juni bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Neugierig? Lust auf Mehr? www.sarah-spieler.de

(Bei schlechtem Wetter findet der Workshop im Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 statt.)

Mi. 04.07.18 19.00 Uhr

„Ein Blick ins Weite“

Spirituelle Abendwanderung zur Burgstelle Höhingen bei Achkarren"

Treffpunkt: 19.00 Uhr am Bahnhof Oberrotweil. Bitte feste Schuhe und eine Taschenlampe für den Rückweg mitbringen.

Anmeldung bis 27. Juni bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: christine.gfroerer@gmx.net

Leitung: Cornelia Reisch Dekanatsfrauenseelsorge

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 18.30 Uhr.

Zur Einstimmung empfohlen: <https://www.youtube.com/watch?v=xUcrfJmDmg>

Do. 12.07.18 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. 19.07.18 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Sommercafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen
Jede steuert eine köstliche Kleinigkeit fürs Büfett bei

Sommerpause

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. 01523 2007050 * 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