



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 2024

30 Jahre Mütterzentrum

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! Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.

Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen des Mütterzentrum March-Reute e.V. akzeptieren Sie die Datenschutz-Erklärung des Vereins, die angefragt oder auf der Homepage www.muetterzentrum-march-reute.de eingesehen werden kann.

Das aktuelle Programm ist auch unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Für Babys im ersten Lebensjahr
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys,
nähere Infos und Terminanfrage auf
www.sonja-andris.de



Prager-Eltern-Kind-Programm
Für Babys im ersten Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs will Sie dabei unterstützen. Gleichaltrige 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.

Leitung und Anmeldung: Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung, PEKiP, Schlafberatung, Still- und Laktationsberatung
www.sonja-andris.de

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Mo. 08.04.24 15.00 - 15.45 Uhr

Turnen mit viel Spaß und Bewegung für Kinder von ca. 1 - 6 Jahren

Bewegung für Kinder ist wichtig!

Balancieren, Klettern, Hüpfen und Springen gehören dazu - auch werden Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt. Auch beim Turnen und Auspowern steht die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

Leitung, Info und Anmeldung bei Vanessa Aksak ☎ 0176-32958207 oder Kinderturnen-mz@web.de Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Ort: Turnhalle Neuershausen

Di. 09.04.24 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.

Mütter von Kindern im 1. Lebensjahr 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, Leitung und Anmeldung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder johannaschnell@gmx.de

Di. 09.04.24 15.00 - 15.45 Uhr
16.00 - 16.45 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 2 -4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Beim Eltern - Kind -Turnen geht es darum, die Beweglichkeit und das Sozialverhalten der Kinder zu fördern. Die Kinder lernen klettern, hüpfen, rollen, singen und noch vieles mehr....und das alles in Gemeinschaft!

Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen. Zu Beginn der Stunden gibt es immer ein Begrüßungslied und dann geht es los, da verwandeln sich die Kästen in Berge, Eisbärfelsen, die Bänke in Brücken und die Matten in Seen, uvm.

Leitung, Info und Anmeldung bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder Kinderturnen-mz@web.de Gebühr für 8 mal: 24 € (Mitgl.) / 29 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)

Di. 09.04.24 17.00 - 17.45 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 5-6 Jahren (ohne Eltern)

Kinder ab fünf Jahren beherrschen die motorischen Grundfertigkeiten und festigen ihr Können an spannenden Geräteparcours. Hinzu kommen kleine Spiele, mit und ohne Gerät, bei denen die Kinder erste Regeln kennenlernen. Neben Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen und Springen kommen Lauf- und Fangspiele nicht zu kurz. In den Turnstunden werden auch Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt. Auch beim Kinderturnen stehen die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

Leitung, Info und Anmeldung bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder Email Kinderturnen-mz@web.de

Gebühr für 8 mal: 24 € (Mitgl.) / 29 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 10.04.24 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 13 mal: 39 € (Mitgl.) / 44 €

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Info u. Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 10.04.24 14.30 - 16.30 Uhr

Wald erleben

Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen Immer mittwochs von 14.30 - 16.30 Uhr

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. Jeden Mittwoch treffen sich Eltern/ Begleitpersonen mit ihren Kindern auf dem **Waldspielplatz in Holzhausen** (Hofmattenwald, hinter den Wohnblocks an der Waldstraße). Dort wird gesandelt, gerutscht, geschaukelt oder einfach die Natur erkundet. Auch die Erwachsenen haben Gelegenheit, zu anderen Eltern Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Der Waldtreff findet bei (fast) jedem Wetter statt. Die Kinder benötigen hierfür entsprechende Kleidung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Info und Leitung Adriana Merkle E-Mail: fischeradriana@gmx.net

Mi. 10.04.24 17.30 - 18.30 Uhr

Ho Rückbildungsgymnastik nach der Geburt Jeden Mittwoch

Ziel der Rückbildungsgymnastik ist die Kräftigung von Beckenboden-u. Bauchmuskulatur, wovon auch die Rückenmuskulatur profitiert. Hinzu kommen die Hilfsmuskeln des Beckenbodens, u. somit ist der ganze Körper einbezogen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für 10 Stunden, wenn diese bis 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sind. Beginn laufend möglich, ebenso Probestunde.

Info, Leitung und Anmeldung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder johannaschnell@gmx.de

Mi. 10.04.24 18.45 - 19.45 Uhr **Ho** **Beckenbodentraining**
Eine intakte Beckenbodenmuskulatur gibt den Organen im Bauchraum Halt, beeinflusst Haltung u. Kontinenz, kann Rückenbeschwerden vorbeugen. Da die Beckenbodenmuskulatur viele Hilfsmuskeln hat, ist der ganze Körper in das Training einbezogen. Außerdem wird vermittelt wie die Beckenbodenmuskulatur im Alltag aktiviert werden kann. Einstieg laufend möglich.
Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € **Auch als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt geeignet**
Info, Leitung und Anmeldung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder johannaschnell@gmx.de

Do. 11.04.24 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Frühlingscafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Herzliche Einladung an alle von 0 - 99!

Fr. 12.04.24 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: Martina Weiser ☎ 0151-2522206 oder E-Mail: tinima.kunz@gmail.com
Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Mi. 17.04.24 20.15 Uhr **Ho** **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**
Anschließend gemütlicher Ausklang
Herzliche Einladung an alle Interessierten



Do. 25.04.24 10.00 - 11.30 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. 27.04.24 09.00 - 11.00 Uhr **Reu** **Geburtstagsfrühstück!**



30 Jahre Mütterzentrum!

Im April 1994 setzten wir unsere „Idee Mütterzentrum“ in die Tat um und alles nahm seinen Anfang..... Heute - 30 Jahre später - ist das Mütterzentrum eine feste Institution, bekannt und geschätzt bis weit ins Umland hinein.

Das feiern wir im denkmalgeschützten Försterhaus in Reute. Im Anschluss an das Frühstück gibt es eine Führung durch das Försterhaus. Da der Platz begrenzt ist und zur Einkaufsplanung ist eine **Anmeldung bis 12. April** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder kontakt@muetterzentrum-march-reute.de erforderlich. Wir freuen uns auf Ihr / Euer Kommen!

Pfingstferien

Do. 16.05.24 ca. 13.00 Uhr **Ausstellung Frida Kahlo - „meine Geheimnisse“**
Besuch der aktuellen Ausstellung im KUNSTMUSEUM Gehrke-Remund in Baden-Baden

Frida lädt Sie zu sich nach Hause ein, und sie wird Ihnen ihre Geheimnisse verraten: Ein Gemälde nach dem anderen, ein Foto nach dem anderen, ein Video, ein Kleid, ein Schmuckstück nach dem anderen.
Aber bevor Sie ihr Haus betreten, werden Sie eine mexikanische Straße erleben, bunt, bereit für die Fiesta, bereit, das Leben zu feiern. Das Museum ist die einzige Institution **weltweit**, die vom Staat Mexiko die Genehmigung erhalten hat, alle Gemälde von Frida Kahlo replizieren zu lassen. Die Repliken wurden von Meistern von Hand in Originalgröße und in Originalmaterial (Öl auf Leinwand oder Holz) gemalt. Der einzige Unterschied zu den Originalen ist das Etikett auf der Rückseite jedes Gemäldes: "Lizenzierte Replik: Diego Rivera & Frida Kahlo Museums Trust / VG Bild-Kunst, Bonn 2008".

Anmeldung bis 09. Mai bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Kosten: Eintritt: 13 € + Fahrtkosten (Näheres zur Anfahrt wird bei der Anmeldung besprochen)

Do. 06.06.24 10.00 - 11.30 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. 11.06.24 14.00 – 17.30 Uhr Ho "Kein Tag ohne Zeilen"
Offene Schreibwerkstatt für alle**

Schreiben? - Nein, das kann ich nicht! Oh doch, probieren Sie es aus!

In einer Schreibwerkstatt, auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse! Vielleicht wollten Sie immer schon einmal Anekdoten und Erlebnisse aus Ihrem Leben aufschreiben. Alltagsbeobachtungen, Bilder, Begegnungen, Erinnerungen, Erlebnisse, Gedanken, Gespräche und Lektüre-Erfahrungen werden zu Impulsen für unsere Texte. Wir lassen Geist, Herz und Seele sprechen und gestalten kurze Texte in unterschiedlichen Ausdrucksformen. Wer mag, kann seine Schreib-Früchte in der Gruppe vorlesen. Bei gutem Wetter kann die Veranstaltung in einem schönen Gartengelände stattfinden. Nähere Infos bei Anmeldung. Gebühr: 6 € (Mitgl.) / 8 €

Leitung: Renate Zimmer, Referentin für Kreatives Schreiben

Anmeldung bis 4.Juni bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 **oder E-Mail:** ute.grafmueller@gmx.de

**Fr. 14.06.24 15.00 - 17.00 Uhr Die Offene Gartentüre
Besuch des Garten Haas „Herrenmühle“ bei Herbolzheim**

Unterhalb des Bleichheimer Schlosses liegt die historische ehemalige Herrenmühle. Ab 2010 wurde das Gelände von Hansjörg Haas in verschiedene Gartenbereiche verwandelt. Die einzelnen Räume rahmen das Haus harmonisch ein, als wäre der Garten schon Jahrzehnte gewachsen. Staudenbeete, von mediterran bis schattig, farblich abgestimmt, ziehen sich durch den Garten. Historischer Sandstein ist prägend, als Mauer, als Trog, Pflaster oder Bank. **Gebühr:** 5 €

Info und Anmeldung bis 7.Juni bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder E-Mail: mseth@gmx.de

Ort: Herrenmühle, Schlossplatz 2 Bleichheim

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr

**Do. 20.06.24 17.00 Uhr Freiburgs "Alter Friedhof" - Legenden in stiller
Parklandschaft - Führung -**

Der "Alte Friedhof" bietet mehr als nur Gräber, die um eine interessante Barockkapelle liegen. Alte Grabsteine erzählen nicht nur von Familien-geschichten, sondern auch von Einblicken in die Stadt- und Landesgeschichte vom 17. bis zum 19. Jahrhundert, z.B. von der Revolutionszeit um 1848. Eindrucksvoll ist die programmatische Gestaltung der Grabmäler. Der Alte Friedhof ist mit rund 1.170 Grabmalen einer der größten und ältesten als Gesamtkomplex erhaltenen Friedhöfe Deutschlands.

Leitung: Christiane Weber, Zertifiziertes Mitglied des Bundesverbandes der Gästeführer Deutschlands Gebühr: 6 € (Mitgl.) / 8 €

Anmeldung bis 14. Juni unter kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Treffpunkt: an der Michaelskapelle im Alten Friedhof

Do. 04.07.24 10.00 - 11.30 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. 18.07.24 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)

Reu = Försterhaus Reute, Hauptstr. 4

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 * Gabi Thoma, T. 07665/930048 * Helga Hornstein, T.07665/3470 *
Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier T. 07641/9372872 * Alexandra Seiler, T. 07665/1671 *
Jennifer Bundschuh, T. 0173/3421285* Johanna Schnell, T. 07641/6976 *

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