



Mütterzentrum March-Reute e.V.

Januar – März 2026

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,
nähre 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 dir stellt. Dieser Kurs möchte dich dabei unterstützen. In jedem Kurs treffen sich bis zu sechs gleichaltrige Babys mit jeweils einem Elternteil. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können. Die Stunden orientieren sich am jeweiligen Entwicklungsstand der einzelnen Kinder und vermittelt dir altersentsprechende Spielangebote, Bewegungs- und Sinnesanregungen sowie Informationsangebote zu allen Themen rund um das erste Lebensjahr

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

Mi. 07.01.26 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: 48 € (Mitgl.) / 54 €

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

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

kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Info: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 **Anmeldung erforderlich**

kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 07.01.26 09.00 - 11.30 Uhr

Reu Elterncafé

für Eltern mit Kindern von 0-4 Jahren; auch Schwangere und Großeltern sind herzlich willkommen!

Im Elterncafé gibt es die Möglichkeit sich in gemütlicher Runde, bei Tee und Kaffee auszutauschen und die Kinder mit den vorhandenen Spielsachen spielen zu lassen. Für Säuglinge gibt es einen Bereich mit Krabbeldecken. In gelegentlichen offenen Bastelangeboten stellen wir Spielmaterialien für Kinder unter 3 Jahren her, machen Fingerspiele und singen jahreszeiten-bezogene Kinderlieder. Hausschuhe können gerne mitgebracht werden

Leitung und Info: Carola Aubele, Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin

E-Mail: Staerke-Kurse@posteo.de, ☎ 0157-71542779

Gebühr: Eintritt frei, Bastelangebote 3 €



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration des Landesamtes, die Landtag von Baden-Württemberg beschlossenes.

| | |
|--|--|
| Mi. 07.01.26 17.30 - 18.30 Uhr | Ho Beckenbodenzentrierte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt <u>Jeden Mittwoch</u> BECKENBODENZENTRIERTE RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK nach der Geburt hat nicht nur die Stärkung der Beckenbodenmuskeln zum Ziel, sondern bezieht neben Bauch- u. Rückenmuskeln den ganzen Körper ein. Beckenbodenübungen können in viele Alltagssituationen integriert werden, sind nicht zeitaufwendig, passen daher sehr gut in diese herausfordernde Lebenssituation. Auch für Frauen nach der Babyzeit geeignet. Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € als Kurs oder 5 Euro bei kürzerer Teilnahme. Johanna Schnell , Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de |
| Mi. 07.01.26 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: 40 € (Mitgl.) / 45 € Auch als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt geeignet Johanna Schnell , Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik, Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de |
| Fr. 09.01.26 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. Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 € Info und Leitung: Martina Weiser 0151-25222206 oder E-Mail: tinima.kunz@gmail.com |
| Di. 13.01.26 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 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen (Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich) |
| Di. 13.01.26 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 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen (Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich) |

| | |
|--|---|
| Di. 13.01.26 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 i.R. johannaschnell@gmx.de |
| Mi. 14.01.26 14.30 - 16.30 Uhr | Wald erleben Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen Immer mittwochs 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 |
| Do. 15.01.26 16.00 - 16.45 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr | Nhs Fitness-Mix (Fitness u. Tanz) NEU-NEU NEU Hast du Lust auf ein energiegeladenes Workout, das Fitness und Tanz kombiniert? Dann mach mit und hab richtig Spaß dabei. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene! Kursgebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € Info, Leitung u. Anmeldung bis 8.Jan.: Katharina Bober, E-Mail: kathi.berwing@web.de Ort: Sporthalle Neuershausen |
| Mo. 19.01.26 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. Beim Turnen und Auspowern steht die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt. Leitung, Info und Anmeldung bei Anna Krüger anna.klystz@gmx.de Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € Ort: Turnhalle Neuershausen |
| Do. 29.01.26 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. Ende Jan./ Anfang Feb. 18.00 - 19.15 Uhr Genauen Beginn bitte bei B. Steussloff erfragen | Ho Rückbildungsgymnastik nach der Geburt Rückbildungsgymnastik ab 8 Wochen nach der Geburt zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Info und Anmeldung: Brigitte Steußloff, Hebamme March b.steussloff@gmx.de |

Fasnachtsferien

Do. 26.02.26 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

Mi. 04.03.26 20.00 - 21.30 Uhr

Ho **Erste-Hilfe-Kurs: „Staying Alive!
- werde ein Lebensretter!“**

Die Themen:

Erste Hilfe bei Herzstillstand:

Erkennen eines Herzstillstands

Sofortmaßnahmen: Der richtige Rhythmus und Druck

Einführung in die Reanimation:

Was tun, wenn jede Sekunde zählt?

Grundlagen und Prinzipien der Herz-Lungen-Wiederbelebung
(CPR)

Lasst uns gemeinsam den Beat des Lebens spüren und lernen, wie wir im Notfall sicher und effektiv handeln können. Jede(r) von uns kann der entscheidende Faktor sein – lernt die Techniken, die Leben retten und bringt den Puls zurück in den Alltag. Seid dabei und werdet zu Lebensrettern! Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

Leitung u. Anmeldung bis 25.Feb. bei Linda Konstanzer, Notfallsanitäterin, Intensivkrankenschwester und Medizinpädagogin
E-Mail: konstanzer2@gmx.de

Defibrillation leichtgemacht:

Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators (AED)
Schritt-für-Schritt-Anleitung und praktische Übungen

Atemspende:

Techniken der Atemspende

Mund-zu-Mund- und Mund-zu-Nase-Beatmung

Do. 26.03.26 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

Osterpause

Achtung vormerken

**Donnerstag, 16.04.26 um 20.15 Uhr
im Försterhaus in Reute
Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

*Anschließend gemütlicher Ausklang
Herzliche Einladung an alle Interessierten*

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Ho = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Jugendhaus Reute 1.OG, Kirchstr.5
Nhs = Sporthalle Neuershausen, Rathausstr.

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 * 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 * Franziska Bürker, T. 0173 3411944

Kontaktadresse: 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