



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 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,
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 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

Mo. 13.04.26 18.00 - 19.00 Uhr

Fitness-Mix (Fitness u. Tanz)

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!

Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl) / 45 €

Info, Leitung u. Anmeldung bis 10. April: Katharina Bober, E-Mail kathi.berwing@web.de

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Achtung: Es gibt auch einen weiteren Kurs ab Donnerstag 16.4.26 in der Sporthalle Neuershausen (siehe Seite 3)

Di. 14.04.26 10.00 - 12.00 Uhr

Ho **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr**

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

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

Di. 14.04.26 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!

Warten, anstellen und das Tempo des Vorgängers zu akzeptieren und respektieren sind ebenso im Fokus wie die Bewegungskomponente. Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten elementare Bewegungen erfahren und einüben, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen. Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen.

Leitung, Info und Anmeldung: Vanessa Kaltenbach ☎ 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. 14.04.26 17.00 - 17.45 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 5-8 Jahren (ohne Eltern)

Regelmäßige Bewegung hält Kinder fit und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Bei uns lernen die Kinder auf spielerische Art, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und immer weiter auszubauen. Bewegungsspiele und kleine gymnastische Übungen dienen dazu die Motorik und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Wir spielen gemeinsam verschiedene Spiele und fördern dadurch den Zusammenhalt.

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

Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 15.04.26 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. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

Gebühr für 11 mal: 44 € (Mitgl.) / 50 €

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

Info u. Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 od. kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 15.04.26 09.00 - 11.30 Uhr **Reu2 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 jahreszeitenbezogene Kinderlieder. Hausschuhe können gerne mitgebracht werden

Leitung und Info: Carola Bierbaum, Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin. E-Mail: Staerke-Kurse@posteo.de, ☎ 0157-71542779

Gebühr: Eintritt frei, Bastelangebote 3 €

Mi. 15.04.26 14.30 - 16.30 Uhr

Wald erleben immer mittwochs Für Kinder von 0-12 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. 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. 15.04.26 17.30 - 18.30 Uhr

Ho Beckenbodenzentrierte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt Jeden Mittwoch

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 jeden Alters geeignet.

Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 € als Kurs oder 5 Euro bei kürzerer Teilnahme.

Anmeldung u. Leitung: Johanna Schnell, Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik. E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Mi. 15.04.26 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

Anmeldung u. Leitung: Johanna Schnell, Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik. E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Do. 16.04.26 17.00 - 18.00 Uhr

Nhs Fitness-Mix (Fitness u. Tanz)

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!

Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €

Info, Leitung u. Anmeldung bis 10.April: Katharina Bober,

E-Mail: kathi.berwing@web.de

Ort: Sporthalle Neuershausen

Do. 16.04.26 20.15 Uhr

Reu1 Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Anschließend gemütlicher Ausklang

Herzliche Einladung an alle Interessierten



Fr. 17.04.26 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. 18.00 - 19.15 Uhr

ab Ende April

Genauen Beginn 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

Di. 21.04.26 19.00 - 21.00 Uhr

Ei Fake News - falsche Nachrichten in den sozialen Medien

Das Thema **Fake News** ist allgegenwärtig. Einerseits werden sie gezielt als Falschmeldungen besonders in sozialen Medien verbreitet, andererseits werden selbst wissenschaftlich abgesicherte Informationen als unwahre Behauptungen hingestellt. In diesem Vortrag erfahren wir, wie wir Fake News erkennen, welche Gefahren von bewussten Falschmeldungen ausgehen und wie wir ihnen entgegentreten können.

Referentinnen: Toni Blattner und Carola Prinz, Fachstelle Demokratiebildung im Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg

Anmeldung bis 14.April: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Gebührenfrei, da gefördert durch die „Diözesan-AG Erwachsenenbildung“
Spenden werden gerne angenommen

Veranstaltungsort: Wilhelm-Meier-Raum, Schwanenhof Hauptstraße34 in Eichstetten

Vortrag in Kooperation mit der Bürgergemeinschaft Eichstetten e.V.

Do. 23.04.26 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

Mo. 27.04.26 15.00 - 15.45 Uhr

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

Bewegung für Kinder ist wichtig! Balancieren, Klettern 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: Anna Krüger anna.klystz@gmx.de

Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €

Ort: Turnhalle Neuershausen

Mi. 29.04.26 15.00 Uhr

**„Besuch beim heiligen Pantaleon“
Spiritueller Wanderung durch die Weinberge rund um
Niederrotweil mit dem Thema „Heilmittel“ für den Alltag**

Bitte feste Schuhe, ein Getränk für den Weg und wettergemäße Kleidung mitbringen. Die gesamte Wegstrecke beträgt etwa 2 Stunden, wird aber durch Stationen unterbrochen.

Anmeldung bis 22. April: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge

Treffpunkt: 15.00 Uhr am Bahnhof Oberrotweil

Do. 21.05.26 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

Pfingstferien

Fr. 26.06.26 16.00 - 19.00 Uhr

Lust auf Pizza!!!

Wir wollen zusammen im Holzofen Pizza backen. Falls ihr Lust habt, lecker zu essen und zu trinken, kommt und bringt Appetit, gute Laune und eine Picknickdecke mit. Wasser, Apfelschorle und Radler gibt es zu kaufen, eigene Getränke können auch mitgebracht werden.

Info u. Anmeldung bis 21. Juni: Jennifer Bundschuh koets5@gmail.com oder Mütze Hochdorf familien-treff-hochdorf@gmx.de

Kosten: 4 € große Pizza / 2 € kleine Pizza (Zutaten und Teig sind vorbereitet und im Preis enthalten)

Ort: Freiburg-Hochdorf, Michael Denzlinger Haus, Hochdorfer Str. 2

In Kooperation mit Familien-Treff-Mütze Hochdorf e.V.

Do. 02.07.26 19.00 - 21.00 Uhr

Ho Demenz- Krankheitsbilder und Symptome

Tipps zum praktischen Umgang in der Betreuung und Kommunikation

Das Wissen um die verschiedenen Krankheitsbilder der Demenz, um die Veränderungen und den Verlauf der Krankheit, kann Sie darin unterstützen, die damit verbundenen Herausforderungen zu meistern und Missverständnisse im zwischenmenschlichen Kontakt als krankheitsbedingt einzuordnen. Lernen Sie die krankheitsbedingten Verhaltensweisen als Symptome der Erkrankung zu sehen.

Leitung: Regina Schultis, Demenzfachkraft und Pflegemanagement bei der kirchlichen Sozialstation in Bötzingen

Anmeldung bis 25. Juni: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

Do. 16.07.26 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

Do. 23.07.26 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** = Försterhaus in Reute Hauptstraße 4
- Reu2** = Jugendhaus Reute 1.OG, Kirchstr.5
- Nhs** = Sporthalle Neuershausen, Rathausstr.
- Ei** = Schwanenhof in Eichstetten, Hauptstraße34

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