Mütterzentrum March-Reute e.V.
September - Dezember 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

Di. 18.00 - 19.15 Uhr **Ho**
ab Ende September
Genauen Beginn bei B. Steußloff erfragen

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

Mo. 14.09.26 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 07.Sept.: Katharina Bober, E-Mail
kathi.berwing@web.de
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Achtung:* Es gibt auch einen weiteren Kurs ab Donnerstag 17.9.26 in der Sporthalle Neuershausen (siehe Seite 2)

Di. 15.09.26 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

Mi. 16.09.26 15.00 - 17.00 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 jahreszeitenbezogene 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 €

Mi. 16.09.26 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. 16.09.26 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

Mi. 16.09.26 16.00 - 16.45 Uhr Nhs Kinderturnen ohne Eltern für Kids von 3-5 Jahren

Bewegung macht Spaß - und gemeinsam macht sie noch mehr Freude!
In einer fröhlichen und abwechslungsreichen Stunde stehen Bewegung, Spiel und Spaß im Mittelpunkt. Mit spannenden Übungen, lustigen Spielen und kleinen Herausforderungen fördern wir Koordination, Motorik, Selbstvertrauen und Teamgeist. Dabei motivieren wir die Kinder, Neues auszuprobieren, sich auszupowern und gemeinsam schöne Erlebnisse zu sammeln.
Leitung: Sarah & Vanessa
Anmeldung: vanessa_kaufmann@web.de od. ☎ 0176-32958207
Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €
Ort: Turnhalle Neuershausen
(Anmeldung nur auf Warteliste möglich)

Do. 17.09.26 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.Sept.: Katharina Bober,
E-Mail: kathi.berwing@web.de
Ort: Sporthalle Neuershausen

Fr. 18.09.26 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

Mo. 21.09.26 19.30 - 20.30 Uhr Online-Kurs 6Termine

Weitere Termine: 28.09./ 05.10./ 12.10./ 19.10.

„Starke Eltern, starke Kinder- Resilienz fördern“

Online-Kurs für Familien mit Kindern im Alter von 0 - 5 Jahren

Wir befassen uns 1x mtl. mit Themen, die der Alltag mit Kindern mit sich bringt: Ernährung, Autonomiephase, Geschwisterrivalität, Schlafen, Medien, Sprachentwicklung, Hürden in der Entwicklung, Selbstwertgefühle fördern, Umgang mit Wut und Ängsten, usw.
Leitung und Info u. Anmeldung bis 14.Sept: Carola Aubele, Sozialpädagogin, carola.aubele@posteo.de
Gebührenfrei, da gefördert durch das Landesprogramm Stärke

Di. 22.09.26 15.30 - 16.15 Uhr
16.30- 17.15 Uhr

Kinder-Turnen für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen Begleitperson entdecken Kinder spielerisch die Welt der Bewegung. Spaß, Koordination und erste Turnerfahrungen stehen im Mittelpunkt.
Leitung: Kim Schweizer und Katharina Kappert
Anmeldung: Katharina ☎ 01758700442
Gebühr für 10-mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 23.09.26 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 12 mal: 48 € (Mitgl.) / 54 €
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info u. Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 od. kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Do. 24.09.26 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

Fr. 25.09.26 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, 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 20.Sept: 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.

Di. 06.10.26 16.00 – 17.30 Uhr

Besuch mit Führung im Samengarten Eichstetten

Die Vielfalt der regionalen Kulturpflanzen und anbaubarer Kulturpflanzen aus aller Welt präsentiert sich Ihnen im Samengarten in verschiedenen Themenbereichen. So werden derzeit ca. 1500 Kulturpflanzen (Gemüse, Blumen und Kräuter) erhalten. Im Herbst ist Erntezeit, erfahren Sie bei der Führung, wie von samenfestem Gemüse neues Saatgut gewonnen wird.
Anmeldung bis 29.Sept.: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail **kontakt@muetterzentrum-march-reute.de**
Führung: Thomas Meder, ehrenamtlicher Helfer im Garten und 2. Vorsitzender
Gebühr: 5 € (Mitgl.)/ 7 €
Treffpunkt: 15.45 am Samengarten in Eichstetten oder
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 15.20 Uhr

Di. 06.10.26 11.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Linedance
Musik an - Alltag aus

Entdecken Sie die Freude am Linedance!
Linedance verbindet Musik, Bewegung und Gemeinschaft ohne festen Tanzpartner. Gemeinsam in der Gruppe lernen Sie Schritt für Schritt leicht verständliche Choreografien zu abwechslungsreicher Musik.
Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger - Linedance hält Körper und Geist in Bewegung, fördert Koordination und Konzentration und sorgt für Spaß und gute Laune. Für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Einfach vorbeikommen und mittanzen!
Gebühr für 10 mal: 40 € (Mitgl.) / 45 €
Info, Leitung und Anmeldung bis 29.Sept.bei:
Ute Schäfle ☎ 07665 4521 oder 015737315163
Ort: Sporthalle Buchheim, Gymnastikraum

Di. 13.10.26 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Exklusive Führung „Hinter den Fassaden“ im Dokumentationszentrum Nationalsozialismus in Freiburg

Die "Machtergreifung" der Nationalsozialist*innen 1933 veränderte auch in Freiburg Politik und Alltag. Die Führung durch das Dokumentationszentrum, das ehemalige NS-Verkehrsamt, beleuchtet die Stadtgeschichte der Jahre 1933 bis heute. Anhand konkreter Freiburger Biografien von Tätern, Mitläufern und Opfern werden die Mechanismen von Anpassung, Widerstand und Ausgrenzung gezeigt. Ein zentraler Gedenkraum erinnert an die Verfolgten der Region. Der Rundgang führt auch in den historischen Luftschutzkeller des Gebäudes.
Anmeldung bis 6. Okt. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542
Gebühr: 5 € (Mitgl./ 7 € (max. 15 Personen)
Treffpunkt: 15.45 Uhr Dokumentationszentrum Nationalsozialismus Freiburg, Rotteckring 14, Freiburg

Do. 22.10.26 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. 05.11.26 18.00 - 21.00 Uhr **Ho**

Workshop „Mut zur Haltung“

Ein Argumentationstraining zum Umgang mit rechtsextremen Parolen

Wie gehen wir damit um, wenn im Familienkreis abfällig über Geflüchtete gesprochen wird? Was tun, wenn Kolleg*innen unsere Demokratie in Frage stellen oder von „Lügenpresse“ sprechen? Menschen- und demokratiefeindliche Hetze, Diskriminierung und Ausgrenzung erleben wir immer häufiger in unserem Alltag.
In diesem Training üben wir dem entgegenzutreten, indem wir rechtspopulistische Argumentationsmuster analysieren, Gegenstrategien erarbeiten und mögliche Verhaltensweisen ausprobieren.
Referentinnen: Vera Podskalsky und Rachel Staffa,
"freie Referenten der Fachstelle Demokratiebildung"
Anmeldung bis 29.Okt. bei kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Gebührenfrei, da gefördert durch die „Diözesan-AG Erwachsenenbildung“

Do. 26.11.26 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. 10.12.26 10.00 - 11.30 Uhr **Ho**

Adventscafé im Mütterzentrum

- Jede bringt etwas Gebäck mit –
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