

Mütterzentrum March-Reute e.V.

Januar - April 2020

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 gehandeltem Kaffee!* 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 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.pekipkurs.de



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-, und Sinnes-anregungen, 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 8 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

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



Waldtreff **-NEU-**

Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Immer Donnerstag von 15 - 17 Uhr

Jeden Donnerstag 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. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Info und Leitung: Anna Siemens, Sozialpädagogin, T. 0176/ 83194103 oder annasiemens@yahoo.de

Di. 07.01.20 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. *Auch „werdende Mütter“ sind herzlich willkommen!* Gebühr 3 € Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Mi. 08.01.20 08.30 - 10.00 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 12mal: 36 € (Mitgl.) / 41 €.

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. 08.01.20 17.45 - 18.45 Uhr Reu1 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@qmx.de

Mi. 08.01.20 18.45 - 19.45 Uhr Reu1 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@qmx.de

Fr. 10.01.20 17.30 - 19.00 Uhr Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!

Weitere Termine: 17.01. / 24.01. / 31.01. 2020

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. Jeder Mensch kann diese Übungen relativ schnell lernen. Dennoch müssen sie, wenn sie ihre Wirkung entfalten sollen, korrekt ausgeführt werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Gebühr für 4 mal: 18 € (Mitgl.) / 23 €

Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Anmeldung bis 03.Jan. bei Christine Gfrorer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Fr. 10.01.20 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. 14.01.20 16.00 – 17.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder ab 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. Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Info und Anmeldung auf Warteliste bei: Julia Oser ☎ 07665/8087606 u. julia.kitu@web.de

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 15.01.20 10.00-12.00 Uhr Reu 2 JIN SHIN JYUTSU PHYSIO – PHILOSOPHIE – Was ist das?

Weitere Veranstaltung:

24.01.20 von 15- 17 Uhr

JIN SHIN JYUTSU vermittelt das Wissen um den Erhalt der Lebensenergie im Körper und weist uns den Weg zu seelischer, körperlicher und geistiger Balance. Der Abbau von Stress und Spannungen wird unterstützt, Wohlbefinden und Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Die Grundzüge dieser jahrtausendealten Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper werden erläutert und die praktische Anwendung wird anhand von Beispielen gezeigt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung bis 13.01.20 bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666/1015 oder Email: doerner.ruth@gmail.com

Anmeldung für den zweiten Termin bis 22.01.20 ☎ 07666/1015 oder Email: doerner.ruth@gmail.com

Do. 16.01.20 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Offenes Frauencafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag. Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Mo. 20.01.20 15.00 - 17.30 Uhr Reu2 Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren

Weitere Termine: 03.02./17.02./ 02.03./16.03. u. 06.04.20

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.

Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €

Leitung: Jennifer Bundschuh ☎ 0173/3421285 oder gerne auch WhatsApp

Di. 21.01.20 15.00 Uhr

„Marilyn Monroe – Leben und Legende“

**Besuch der aktuellen Ausstellung mit Führung
in der kunsthalle messmer in Riegel am Kaiserstuhl**

Marilyn Monroe (1926 – 1962) gehört bis heute zu den meistfotografierten Frauen der Welt. Aus ärmlichsten Verhältnissen erkämpfte sie sich ihren Weg durch die Hollywood Studios vom Sternchen zum Megastar. Ihre einzigartige Mischung aus Sexappeal, verletzlicher Unschuld und Komik macht sie für Männer und Frauen unwiderstehlich. Die kunsthalle messmer zeigt über 100 epochale Arbeiten, welche neben den verschiedenen Facetten Monroes auch den Zeitgeist dieser Epoche auf spannende Weise illustrieren. Sie reichen von der Kindheit über ihre glamouröse Zeit als Filmstar bis hin zu ihrem tragischen Tod 1962. Fotografien von u.a. Milton H. Greene, Bert Stern, Barris, Grant, Kelley, Nygård sowie Werke von Künstlern der Moderne bis in die kontemporäre Zeit, wie Andy Warhol, Arman und Werner Berges erwecken den Mythos dieser Ikone der Popkultur erneut zum Leben. **Anmeldung bis 14. Jan.** bei Alexandra Seiler ☎ 07665/1671
Gebühr: 17,50 € (11,50 € Eintritt + 6 € Führung) Museumspassbesitzer bezahlen nur die Führung
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr

Fr. 24.01.20 15.00 -17.00 Uhr Reu 2 JIN SHIN JYUTSU PHYSIO – PHILOSOPHIE –

Was ist das?

Siehe bei 15.01.20

Anmeldung bis 22.01.20 bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666/1015 oder Email: doerner.ruth@gmail.com

Mi. 29.01.20 09.30 -11.30 Uhr

Weitere Termine: 19.02. und 24.03.2020

Vö JIN SHIN JYUTSU Finger - Zehenstrom – Übungsgruppe

Interessierten, die Jin Shin Jyutsu kennen lernen möchten, bietet sich hier eine Gelegenheit, „zum Schnuppern“ und dazu die Anwendung des Jin Shin Jyutsu zu erfahren. Dieses Angebot richtet sich aber auch an alle, die bereits einen Selbsthilfekurs besucht haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um gemeinsam den Finger-Zehenstrom zu üben. (max.6 Teilnehmer)

Gebühr für 3 Termine: 35 € (Mitgl.) / 40 € Teilnahme an einem Termin zum „Schnuppern“ 15 €

Info u. Anmeldung bis jeweils 7 Tage vorher bei R. Dörner, Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666/1015 od. Email: doerner.ruth@gmail.com

Do. 30.01.20 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

Fr. 07.02.20 13.30-17.00 Uhr Reu 2 JIN SHIN JYUTSU Einführung in die Selbsthilfe für Menschen mit/nach Krebserkrankungen (auch für Angehörige)

JIN SHIN JYUTSU ist eine sanfte und doch kraftvolle Methode, um den freien Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Ähnlich wie in der Akupunktur wird das körpereigene Energiesystem wieder ausgeglichen. Körper, Geist und Seele werden entspannt. Einfache Selbsthilfegriffen stärken die Selbstheilungskräfte und helfen uns bei den vielfältigen Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen der Therapien. Dabei werden die Hände in bestimmten Kombinationen auf angegebene Körperzonen über die Kleidung gelegt.

Gebühr: 45€ (Mitgl.) / 50 € Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen, ggf. warme Socken, Decke, Schreibzeug u. Farbstifte.

Info und Anmeldung bis 01.02.20 bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666/1015 oder Email: doerner.ruth@gmail.com

Fr. 07.02.20 17.30 - 19.00 Uhr Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!

Weitere Termine: 14.02./21.02. u. 28.02.20

Siehe bei 10.01.20

Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Anmeldung bis 31.01. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

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

Fasnachtsferien

Do. 05.03.20 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

Sa. 07.03.20 10.00 - 13.00 Uhr

Ho Handlettering und Kalligrafie- Workshop Schöne Buchstaben gestalten mit Fineliner und Brush-Pen

Handlettering ist die Kunst, Buchstaben zu zeichnen und aus den entstehenden Wörtern und Dekoelementen individuelle Schriftkunstwerke zu schaffen. Mit dem Pinselstift, auch genannt „Brushpen“, aber auch mit normalen Filzstiften üben wir in diesem Workshop wie sich kalligrafische Effekte in eine Schreibschrift integrieren lassen. Bitte mitbringen: Geodreieck, normales Kopierpapier, Bleistifte und Ihre Lieblingsstifte (Fineliner, Filzstifte...).

Leitung: Franziska Jilg - Lettering & Kalligrafie Gebühr: 28 € (Mitgl.) / 33 € + Material

Anmeldung bis 1.März bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Mo. 09.03.20 19.30 - 21.00 Uhr

Ho Unkraut oder Heilkraut

Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?

Thema heute: Verdauungshilfen

Dieser Frage wollen wir an diesem Abend nachgehen. Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze einiger unserer heimischen (Un)kräuter. Wir wollen bestimmte Pflanzen zu verschiedenen Gesundheitsthemen kennenlernen.

Leitung: Michaela Bents, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin. **Gebühr:** 4 € (Mitgl.) / 6 €

Anmeldung bis 2. März bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Fr. 13.03.20 17.30 - 19.00 Uhr

Weitere Termine: 20.03./ 27.03. u. 03.04.20

Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!

siehe 10.01.20

Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Anmeldung bis 31.01. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mo. 16.03.20 20.15 Uhr

Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Anschließend gemütlicher Ausklang

Herzliche Einladung an alle Interessierten



Do. 19.03.20 18.00 - 22.00 Uhr

Literaturcafé- einmal anders

„Spätlese“ in der Rainhofscheune!

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, nach Herzenslust in einer Buchhandlung zu stöbern? Dieser Traum kann erfüllt werden. Nach Feierabend lassen wir uns in der Buchhandlung Rainhofscheune mit einer Flasche Prosecco und einem kleinen Imbiss einschließen.

Danach gehört der Abend uns allein, mit viel Zeit in aller Ruhe zu stöbern und zu schmöckern. Gegen 22 Uhr kommt die Inhaberin, schließt wieder auf und entlässt uns, literaturbereichert, in die Nacht. (Imbiss 15 €) **Anmeldung bis 12. März** bei Helga Hornstein ☎ 07665/3470

Veranstaltungsort: Rainhofscheune Höllentalstraße 96, 79199 Kirchzarten

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 17.15 Uhr

Mi. 01.04.20 20.00 Uhr

Nhs „Auferstehung - jeden Tag neu“

Kurz vor Ostern spüren wir mit unseren eigenen Erfahrungen und biblischen Impulsen dem „Auf(er)stehen nach“.

Vom morgendlichen Kampf mit dem Aufstehen, über die freimütige Meinungsäußerung bis hin zum Neubeginn nach schwierigen Lebensphasen steckt alles in dem, was wir an Ostern feiern.

Anmeldung bis 24 März bei Christine Gfrörer ☎ 07665/4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Cornelia Reisch Dekanatsfrauenseelsorgerin

Do. 02.04.20 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Frühlingscafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Herzliche Einladung an alle von 0 - 99!

osterpause

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, Hölgasse

Vö = Vörstetten, Mühlenstraße 10

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 *

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