

Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2009

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** sowie meist eine **Kinderbetreuung (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)**. Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern. Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich. Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter ☎ 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Do. 08.01.09 19.00 – 22.00 Uhr Vör 1 Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das in den **Jin Shin Jyutsu ®- Kursen** Erlernte zu vertiefen und anzuwenden. Interessierten bieten die Strömabende eine gute Gelegenheit „zum schnuppern“ und Jin Shin Jyutsu ® kennen zu lernen. Weitere Termine: 05.02./ 05.03. und 02.04.09. Gebühr pro Abend 7 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

Übungsgruppe zur Vertiefung und Unterstützung bei der Anwendung im Alltag

Gut miteinander auskommen ...?



... ist leichter gesagt als getan

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Einführungskurse in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg. Darüber hinaus sind weitere Interessierte herzlich willkommen, die das Einführungsbuch „Gewaltfreie Kommunikation- aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen“ von Marshall Rosenberg gelesen haben.

Termine: 13.01. / 20.01. / 03.02. / 10.02. und 17.02. jeweils 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Ort: Margarete Ruckmich Haus, Charlottenburger Str. 18, 79114 Freiburg
(im Stadtteil Bischofslinde, erreichbar mit der Linie 1 Haltestelle Bischofskreuz bzw. Linie 3 Haltestelle Bissierstraße)

Referentinnen: Stefanie Bruckmeir, Elisabeth Schieffer, Mediatorinnen

Anmeldung bis Freitag, 6. Januar bei: Stefanie Bruckmeir ☎ 0761/49078-20 oder E-Mail: Stefanie_Bruckmeir@web.de

Mi. 14.01.09 09.30 - 11.00 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 spannende Stretching Phase.
Gebühr für 12 mal: 24 € / 30 €.
Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 14.01.09 17.45 - 18.45 Uhr Reu 1 **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt** Jeden Mittwoch

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 4 Monate nach der Geburt; Einstieg laufend möglich; Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 14.01.09 18.45 - 19.45 Uhr **Reu 1**

Beckenbodentraining

Jeden Mittwoch

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 bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976.

Do. 15.01.09 10.00 - 12.00 Uhr **Ho**

Baby-Treff im ersten Lebensjahr

Offener wöchentlicher Treff jeden Donnerstag

„Frischgebackene“ Mütter können sich unter Anleitung 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. Ältere Geschwisterkinder können gerne mitgebracht werden. Gebühr 3 €
Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976

Do. 15.01.09 18.00 - 19.30 Uhr **Vör 2**

Orientalischer Tanz (Anfänger- u. Aufbaukurs)

Hier bietet sich Frauen, die sich zu den Klängen der orientalischen Musik hingezogen fühlen, die Möglichkeit, in 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.

Kursgebühr für 10 mal: 70 € (Mitgl.) / 80 € **Leitung: Elina Hug**

Anmeldung bis 8. Januar bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder Elina Hug ☎ 07641 / 5075

Fr. 16.01.09 09.30 - 11.30 Uhr **Ho**

Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

Eine gute Gelegenheit für Mütter mit Kindern ab 1 Jahr andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Info und Leitung: Nicole Bremert ☎ 07665 / 932150

Fr. 16.01.09 20.30 - 22.00 Uhr **Ho**

Alleinerziehenden-Treff

Wir sind eine Gruppe, die sich monatlich zu einem offenen Gesprächskreis trifft. Wir hören zu, wir reden, wir lachen und wir grübeln auch mal zusammen. Gemeinsame andere Unternehmungen verabreden wir gerne.

Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehende, Wochenendpapas sowie alle, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Wir freuen uns auch über neue Gesichter. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Termine werden immer gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter www.muetterzentrum-march-reute.de veröffentlicht.

Bitte melden Sie sich zu den Treffen an, dies erleichtert die Planung.

Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375

Do. 22.01.09 10.00 - 11.30 Uhr **Ho**

Offenes Frauencafé am Vormittag

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !



**Im Rahmen des „Projektes Stärke“ des Landes Baden-Württemberg
bietet das Mütterzentrum March-Reute folgenden Kurs an:**

„Mutter werden ist schon schwer – Mutter sein vielleicht noch mehr“

Grundkurs zur Kindesentwicklung im ersten Lebensjahr

ab Montag 26. Januar von 15.00 bis 16.30 Uhr



Der Kurs will Eltern von Neugeborenen in ihrer Kompetenz stützen und fördern. In vier Kurseinheiten à 1,5 Std können Sie dazu Rüstzeug erwerben. Themen sind die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes, Ernährung, Zahngesundheit, Bewegung, Schlafverhalten u.a. Im Rahmen des Kurses ist Raum für Fragen an die Hebamme, sowie für den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern.

Gebühr für 4 mal 1,5 Std. : 40 €

Der „Stärke-Gutschein“ der Eltern kann dafür eingelöst werden

Anmeldung und Leitung : Johanna Schnell, Hebamme

☎ 07641 / 6976

Fr. Febr. 09 20.30 - 22.00 Uhr **Ho Alleinerziehenden-Treff**
(siehe 16.01.2009)

Sa. 07.02.09 14.00 - 18.30 Uhr **Ho Kraftquellen für jeden Tag**
Neue Wege gehen mit Entspannungstechniken und Naturheilkunde

Zunehmende Verantwortung in Beruf und Familie, Probleme in der Partnerschaft und der Anspruch nach persönlicher Weiterentwicklung führen immer öfter zur Störung des natürlichen Gleichgewichtes zwischen An- und Entspannung. Der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, körperliche Beschwerden wie Verspannungen und Kopfschmerzen, allgemeine Unruhe, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme sowie Herz-Kreislaufkrankungen können die Folgen sein.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie im Alltag Ihre ganz persönlichen Stressauslöser und Belastungsgrenzen frühzeitig erkennen und damit besser bewältigen können. Nur wer seine Stressoren ganz genau kennt, kann auch gezielt gegen sie angehen.

Sie erhalten die Anleitung, sich individuelle Lösungsmöglichkeiten zu schaffen sowie einen Handlungsplan für den Alltag zu erstellen.

Darüber hinaus lernen Sie einfache, alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen und erhalten eine Einführung in die Muskelentspannung nach Jacobson, Atementspannung und Eutonie. Auch die Naturheilkunde hält vielfältige Möglichkeiten zur Linderung von Stresssymptomen bereit: Bachblüten, Schüssler-Salze, Aromatherapie und Homöopathie.

Die Kombination von Entspannung und Naturheilkunde ist ein wichtiger Schritt in Richtung körperlich-seelisches Wohlbefinden.

Gebühr: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Kursleitung: Ulrike Grünagel, Entspannungspädagogin und Eva Schlüter, Heilpraktikerin

Info und verbindliche **Anmeldung bis 31. Januar** bei Ulrike Grünagel, ☎ 07665 / 9390425 oder Ulrike-Gruenagel@web.de

Do. 12.02.09 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Leben im Alltag als Christen**
Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer
Thema: Wir wollen uns im Rahmen des „Paulus-Jahres“ mit diesem Apostel beschäftigen.

Do. 12.02.09 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1 JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO-PHILOSOPHIE**
Kurs zu Selbsthilfebuch 1 von Mary Burmeister)
Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau

JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Kurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen zu lernen. Im Kurs 1 werden die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu® erarbeitet und die wichtigsten Selbsthilfeübungen erlernt und angewendet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich! Weitere Termine: 19.02./ 26.02./ 12.03. und 19.03.09

Gebühr: 120 € / 130 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 1 u. Kopien.

Anmeldung bis 5. Februar bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015

Do. 19.02.09 09.30 - 10.30 Uhr



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Für Babys, die von August – Okt./Nov. 08 geboren sind. 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 Sinnesanregungen, sowie Gesprächsangebote für die Eltern über Fragen und Themen rund um das erste Lebensjahr. Die Gruppe findet in einem warmen Raum statt, in dem die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 65 € / 70 €

Veranstaltungsort: Holzhausen, Am Bühl 4b, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes
Kurs eingelöst werden



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Do. 12.03.09 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Leben im Alltag als Christen**
Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.
Thema: Wir wollen uns im Rahmen des „Paulus-Jahres“ mit diesem Apostel beschäftigen.

Fr. März. 09 20.30 - 22.00 Uhr **Ho Alleinerziehenden-Treff**
(siehe 16.01.2009)

Do. 05.03.09 16.30- 19.30 Uhr Ho Näh-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie können in ungezwungener Atmosphäre Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten verbessern und erweitern. Sie lernen den Umgang mit Schnittmustern, Maßnahmen, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung Ihres Kleidungsstückes, sowie industrielle Fertigungstechniken und die traditionelle Stoffverarbeitung kennen. Zum ersten Kurstag bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Nähutensilien. Weitere Termine: 12.3./ 26.3./ 2.4./ 23.4. und 30.4.

Leitung: Bettina Brozio, Damenschneiderin Kursgebühr für 6 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 € (plus 3 Euro Umlage)
Anmeldung bis 28.Februar bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder Bettina Brozio ☎ 07663 / 4027

Do. 05.03.09 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. 19.03.09 20.00 Uhr Das Teenagergehirn ist eine Baustelle



Die Phase der Pubertät ist für nicht wenige Familien eine turbulente Zeit – eine Phase der Veränderung und des Wandels, für Elternseite wie für die Heranwachsenden. Die Eltern-Kind-Beziehung wird in dieser Zeit oftmals stark auf die Probe gestellt. Informationen über Veränderungen z.B. im Gehirn der Heranwachsenden, Hormonwandel, Rollenerwartungen und Entwicklungsaufgaben in der Pubertät sind hilfreich um die Jugendlichen besser zu verstehen. Bettina Zerr informiert in ihrem Vortrag, über diese Veränderungen und gibt Anregungen für einen konstruktiven Umgang mit den Jugendlichen. Gebühr: 4 €
Referentin: Bettina Zerr, Pädagogin

Veranstaltungsort: Vereinsraum im Bürgerhaus March-Buchheim

In Zusammenarbeit mit Alexander Schober, dem Jugendreferenten der Gemeinde March

Mi. 25.03.09 15.00 - 17.00 Uhr Ho Frühling lässt sein blaues Band...

Wir holen uns den Frühling ins Haus mit Tulpen, frischem Grün, Efeu, Bändern
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Gesteckschale oder Teller, Grünzeug, Dekomaterial nach Wunsch Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €
Falls gewünscht mit Kinderbetreuung!
Leitung: Steffi Meier und Ute Grafmüller
Anmeldung bis 18.März bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473
oder E-Mail: grafmueller@t-online.de

Do. 26.03.09 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. April 09 20.30 - 22.00 Uhr Ho Alleinerziehenden-Treff
(siehe 16.01.2009)**

Do. 02.04.09 10.00 - 11.30 Uhr Ho Frühlingscafé

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

Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Pfarrgemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
- Reu 1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
- Vör 1** = Vörstetten, Reutener Straße 19
- Vör 2** = Vörstetten, Grubstraße 8

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 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Martina Joos T. 07665/912258
Gabi Thoma, T. 07665/930048 * Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Steffi Maier T. 07665/51806

Kontaktadresse: ☐ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

☎ **Internet:** www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01