



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2012

Internetadresse

www.muetterzentrum-march-reute.de

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 Kath. Gemeindehaus Holzhausen unter Tel.

07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Di. 10.01.12 10.00 - 12.00 Uhr Ho Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr

Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag

„Frischgebackene“ Eltern können sich unter der Leitung einer erfahrenen Hebamme zum Austausch in gemütlicher Runde treffen. Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen Eltern in der gleichen Lebenssituation auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, Fragen zu stellen. Themen sind u.a.
- Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -
- Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung
Gebühr 3 €

Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976
oder E-mail: johannaschnell@gmx.de

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Mi. 11.01.12 9.30 - 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 entspannendes Stretching.
Gebühr für 11 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

**Mi. 11.01.12 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 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 11.01.12 18.45 - 19.45 Uhr Reu 1 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 bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de

Do. 12.01.12 19.00 - 21.45 Uhr **Vör 1**

Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 1

Weitere Termine: 02.02. und 01.03.

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.
Gebühr pro Abend: 10 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Fr. 13.01.12 09.30 - 11.30 Uhr **Ho**

Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...
Bianca Mörder ☎ 07641/ 416815 E-Mail : biancamoerder@googlemail.com
Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Mo. 16.01.12 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1**

Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 2

Weitere Termine: 13.02. und 19.03.

Diese Strömgruppe richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen 5 Tageskurs in der Kunst des Jin Shin Jyutsu absolviert haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das im Kurs Erlernte zu vertiefen und anzuwenden.
Gebühr pro Abend: 10 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Di. 24.01.12 15.00 - 16.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 1 ½ bis 3 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.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 17.Jan.** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: j.cherubim@sc-holzhausen.de

Gebühr für 9 mal: 23 € (Mitgl.) / 27 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Do. 26.01.12 09.30 - 11.00 Uhr **Ho**

Offenes Frauencafé

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

Do. 02.02.12 20.15 Uhr

Ho

Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Herzliche Einladung an alle Interessierte!

Mi. 08.02.12 09.30 - 10.30 Uhr

Für September geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Mi. 08.02.12 11.00 - 12.00 Uhr

Für im Oktober geborene Babys

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die 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 Sinnesanregungen, 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 9 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, 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

Sa. 18.02.12 09.30 - 17.30 Uhr **Vör 1**
Weiterer Termin: 03.03.2012

Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)
Kurs zu Selbsthilfebuch 3 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 3 kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermutras, zurück. Weiterhin erschließen wir die Bedeutung unserer Händen, Handflächen, Fingen-Füße, Fußsohlen und Zehen. Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens. Vorkenntnisse sind keine erforderlich!
Gebühr: 125 € / 135 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 1 u. Kopien.
Anmeldung bis 10. Febr. bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin
☎ 07666 / 1015

Do. 01.03.12 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

Di. 06.03.12 15.00 - 17.30 Uhr **Reu 1**

Origami

Die Origami-Expertin Yuko Bossinger aus Japan faltet mit uns verschiedene Motive

Origami ist eine alte japanische Papierfaltkunst. Üblicherweise werden quadratische Blätter als Ausgangspunkt verwendet und ohne Hilfe von Schere und Klebstoff entstehen kunstvolle Motive in 3 Dimensionen. Der Ursprung von Origami liegt möglicherweise im zeremoniellen Falten von Papier. Diese Kunst stammt ursprünglich aus China und wurde durch Mönche in Japan verbreitet. Nach alter japanischer Legende bekommt derjenige, der 1000 Origami-Kraniche faltet, von den Göttern einen Wunsch erfüllt. Seit dem Tode des Atombombenopfers Sadako Sasaki, die mit dem Falten von Origami-Kranichen gegen ihre durch die Strahlung verursachte Leukämie -Erkrankung ankämpfte, sind Origami-Kraniche auch Symbol der Friedensbewegung und des Widerstandes gegen den Atomkrieg.
Gebühr: 5 € (incl. Origami-Papier)
Anmeldung bis 29. Febr. bei Johanna Schnell ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail:johannaschnell@gmx.de

Mo. 12.03.12 um 20.00 Uhr **Ho**

ADS und ADHS im Vorschulalter
Vortrag mit anschließender Diskussion

Manche Kinder sind bereits im Kleinkind- und Vorschulalter unruhig und "anstrengend", andere entwickeln sich unauffällig, haben aber in bestimmten Bereichen "ganz seltsame" Auffälligkeiten. Könnte das schon ADHS sein? Der Vortrag möchte darüber aufklären, was ADS und ADHS ist und was nicht, was dran ist an dem Etikett der "Modeerscheinung" und warum AD(H)S ernst zu nehmen ist. Es wird eine Palette von Möglichkeiten vorgestellt, um diese Kinder spielerisch schon im Vorschulalter zu unterstützen und zu fördern - was übrigens allen Kindern zugute kommt.
In der anschließenden Diskussionsrunde besteht Gelegenheit zu Fragen und Austausch.
Gebühr 4 €
Referentin: Cordula Mannherz, Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.cordula-mannherz.de).

In Kooperation mit dem Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V.

Mi. 14.03.12 18.00 - 22.00 Uhr **Hug**

Frühjahrskonferenz der Kreisarbeitsgemeinschaft für Katholische Erwachsenenbildung Breisgau-Hochschwarzwald

Austausch und Information innerhalb der kirchlichen Bildungswerke
Herzliche Einladung an alle Interessierte!

Do. 22.03.12 09.30 - 12.30 Uhr

Schmuckkurs - Im Wintergarten

Schmuck von der Stange gibt es genug, Legen Sie Wert auf Individualität! Nutzen Sie Ihre kreativen Möglichkeiten!

In einer gut eingerichteten Goldschmiedewerkstatt mit ausreichendem Arbeitsmaterial können Sie Ihre alten Schätze umändern, auffrischen umgestalten auch Neues kreieren unter fachkundiger Anleitung.

Teilnehmerzahl max. 4 Personen

Kosten: 20 € + Materialkosten

Info, Leitung und Anmeldung bis 16. März:

Vera Despigneux, Schmuckdesignerin ☎ : 0761/1506474 oder

email: vera@1000eins-schmuck.de

Veranstaltungsort: Kirchzarten, Bruggastr. 4

Weitere Infos unter www.1000eins-schmuck.de

Fr. 23.03.12 19.30 Uhr

Autoren-Lesung

Karin Schickinger „Schüsse am Schauinsland“

Die Freiburger Autorin und Journalistin Karin Schickinger geht in ihrem neuesten Regiokrimi „Schüsse am Schauinsland“, der aktuell im Januar erscheint, auf Mörderjagd:

Im Berghotel am Schauinsland trifft sich eine Motorrad-Reisegruppe, um den Südschwarzwald zu erkunden. Bevor überhaupt alle Gäste angereist sind, liegt schon eine tote Frau vor dem Hotel. Erschossen. Verzweifelt versuchen die Tourguides Mercy Kowalski und Julian Brandt, den Mord samt ermittelnde Kripo als Probe für eine polizeiliche Imagekampagne aussehen zu lassen. Doch nach der zweiten Leiche unter den Windrädern der Holzschlägermatte ist Schluss mit dem Theater.

„Keine Frage: Wer Motorrad fährt, muss sich ganz auf die Fahrweise konzentrieren. Starten, anfahren, Gas geben, abbremsen, sich in die Kurve legen und dann wieder beschleunigen – das sind Vorgänge, die beherrscht werden wollen. Genauso wie die Regeln eines spannenden Krimis. Die Freiburger Autorin Karin Schickinger hat damit keine Probleme. Sie kann beides: Motorradfahren und Krimis schreiben. Vor allem – das liegt nahe – Motorrad-Krimis.“ *Badische Zeitung*

Gebühr: 4 €

Info: Christine Gförer ☎ 07665 / 4325

Ort: Gemeindebücherei March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 23

In Kooperation mit der Gemeindebücherei March- Buchheim

Do. 29.03.12 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Frühlingscafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
- Reu 1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
- Vör 1** = Vörstetten, Reutener Straße 19
- Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27
- Hug** = Kath. Pfarrzentrum Hugstetten, Engelgasse 25

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 Gförer, T. 07665/4325 * Monika Seth, T. 07641/54542 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048
Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Steffi Maier T. 07665/51806 * Ute Grafmüller T. 07665/40473

Kontaktadresse: ✉ Christine Gförer ♦ 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