



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 2015

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**.

Die Kinderbetreuung kann bis auf Weiteres wegen der Raumspernung im Obergeschoss nicht stattfinden! Sobald sie wieder möglich ist, wird es im Gemeindeblatt veröffentlicht.

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

Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys, Termine bitte telefonisch bei Frau Andris erfragen.



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 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 €

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

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

oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Di. 14.04.15 10.00 - 12.00 Uhr

Ho **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr** **Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag**

„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 beiträgt, die Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu stärken.

Gebühr 3 €

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

Mi. 15.04.15 9.30 - 11.00 Uhr

Ho **Fit für den Alltag mit Musik!**

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnessstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.

Gebühr für 13 mal: 38 € (Mitgl.) / 43 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

- Mi. 15.04.15** 17.45 - 18.45 Uhr **Reu** **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. 15.04.15** 18.45 - 19.45 Uhr **Reu** **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. 16.04.15** 15.45 - 16.45 Uhr **Kinderturnen für Kinder von 3,5 bis 6 Jahren**
 Die Kinder haben die Möglichkeit, sich spielerisch an Großgeräten zu erproben. Die Freude an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe stehen hier im Vordergrund. Um Mithilfe beim Auf- und Abbau wird gebeten.
 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 09. April** bei Diana Fröhner, Sportlehrerin ☎ 07665 / 8089530 oder Email diana_weidlich@hotmail.com
 Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Erziehungssprechstunde: Guter Rat - gar nicht teuer

Fragen, Probleme rund um Kindesentwicklung, Erziehung und Familienleben gibt es immer mal wieder. Die Erziehungssprechstunde bietet die Gelegenheit, unkompliziert und ohne Termin eine fachkundige Meinung einzuholen, ganz praktische Tipps für die alltäglichen Knackpunkte zu bekommen oder Gedanken zu sortieren.

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr

im Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V., Hochdorfer Straße 2, 79108 Freiburg-Hochdorf mit Cordula Mannherz, Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.cordula-mannherz.de).

In Kooperation mit dem Familientreff Hochdorf!

- Fr. 17.04.15** 09.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Wichtel-Club**
Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag
 Hallo! Bist du ein Kind zwischen 1 und 3, dann komm doch mit Mama/ Papa vorbei!
 Wichtelclub = andere nette Kinder und Eltern kennen lernen, spielen, singen, basteln ...Wir freuen uns auf dich!
 Sabine Beck ☎ 07641 / 9334292
 Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Di. 21.04.15** 15.00 - 16.00 Uhr
 16.00 - 17.00 Uhr **Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder ab 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 15. April** bei Sonja Stich ☎ 07665 / 8086082 oder E-Mail sonja.kitu@yahoo.de
 Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

- Do. 23.04.15** 15.30 - 16.15 Uhr
16.15 - 17.00 Uhr
- Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**
Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
- In diesem Kurs erleben Sie mit Ihrem Kind wie viel Freude es macht, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Kinder kommen schon mit musikalischen Anlagen zur Welt, da sie den Herzschlag der Mutter bereits über Monate hinweg verfolgt haben. Sie kennen bereits die Stimmen ihrer Eltern. Diese angeborene Musikalität können Sie gemeinsam mit ihrem Kind in den Musikgarten-Stunden ohne Leistungsdruck entfalten. Wir werden singen, Klängen lauschen, uns zur Musik bewegen und mit einfachen Instrumenten (z.B. Klanghölzern oder Rasseln) musizieren. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. Gebühr für 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €
Info, Leitung und **Anmeldung bis 16. April** bei Bianka Cherubim
☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de
- Do. 23.04.15** 09.30 - 11.00 Uhr
- Ho Offenes Frauencafé**
- Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag. Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
- Di. 28.04.15** 19.00 - 21.15 Uhr
Weitere Termine: /12.05./09.06./30.06./14.07.
- Ho Tanzend meine Mitte finden!**
- Ein Angebot an Frauen jeden Alters, die schon immer gerne getanzt haben oder es jetzt endlich einmal ausprobieren wollen!
Die Freude über die eigenen Bewegungen - getragen von Musik der verschiedensten Stilrichtungen - kann uns in unsere Mitte führen. Übungen, die das Wohlfühlen, Entspannen und Ankommen bei uns selbst unterstützen, ergeben zusammen ein Gefühl von Ausgeglichenheit, aus dem wir erfrischt und genährt in den Alltag zurückkehren. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!
Gebühr: 60 € (Mitgl.)/ 65 €
Info, Leitung und **Anmeldung bis 24. April** bei Marianne Schüber
☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: m.schueber@web.de
- Do. 07.05.15** 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
- Do. 07.05.2015** 20.00 Uhr
- Ho Homöopathie für Kinder**
Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde
- Natürlich, nebenwirkungsfrei, problemlos auch schon im Säuglingsalter anwendbar. Viele Menschen machen gute Erfahrungen mit dieser sanften Heilmethode. Nach einer kurzen Einführung zur richtigen Anwendung und den Grenzen der Homöopathie werden Mittel besprochen, die sich in der Hausapotheke für Kinder bewährt haben.
Referentin: Frau Sigg-Vieser, Heilpraktikerin
Gebühr: 4 €
- Do. 21.05.15** 09.30 - 11.00 Uhr
- Ho Café Strick**
- Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee!
Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug willkommen!!!
- Pfingstferien**
- Di. 16.06.15** 14.30 - 17.00 Uhr
- Die Offene Gartentüre**
- Heute besuchen wir einen ganz besonderen Garten in Ihringen. Der weitläufige Garten ist ein Traum mit Blumen, Büschen, Bäumen, verträumten Ecken mit Sitzgelegenheiten und einem Teich. Neben heimischen Gewächsen gibt es Exoten wie Kiwi, Feigen-, Maulbeer-, Judas- und Ginkgobäume sowie die Urrebe aus dem Rheinwald. Eine Palmenzucht, ein Kräutergarten, der "Brennerpfad" sowie ein üppiger Bambuswald sind weitere Elemente in dem 37 Ar großen Areal. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!
Bei einer Tasse Kaffee kommen wir mit der Gärtnerin ins Gespräch und tauchen in ihre Welt ein.
Anmeldung bis 09. Juni bei Christine Gfrörer ☎ 07665/4325 oder E-Mail: christine.gfroerer@gmx.net

Do. 25.06.15 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. 04.07.15 10.00 – 16.00 Uhr

"LAND ART - Kreatives Gestalten in und mit der Natur" ein besonderer Workshop

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.“ Franz Kafka

Naturerfahrung mit allen Sinnen! Wir werden im **Wald** unsere Wahrnehmung sensibilisieren und unsere Sinne schulen. Einfache Übungen und Aufgaben helfen, nach den Grundgedanken der LAND ART zu gestalten und die eigene Kreativität zu entdecken: Besonderheiten wahrnehmen, aufgreifen, verstärken, Naturgesetze überwinden...

Am Nachmittag gestalten wir in einem nahe gelegenen **Garten** individuelle Stelen aus Weidenästen.

Sie brauchen keine künstlerischen Vorkenntnisse, aber Neugier auf neue Erfahrungen und Freude daran, Zeit unter freiem Himmel und in der Natur zu verbringen.

Möchten Sie mehr über LAND ART und den Workshop erfahren?

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Mütterzentrums:
www.muetterzentrum-march-reute.de

Mitbringen: festes Schuhwerk, passende Kleidung (wetter- und waldfest), Sonnenschutz, Getränke/Vesper, wer hat eine Gartenschere.

Treffpunkt: Dreisambrücke, Ortsausgang Buchheim Richtung Gottenheim

Gebühr: 25 € (Mitgl.) / 30 € + 10 € Material

Leitung: Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

Anmeldung bis 27.Juni bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473

oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Do. 09.07.15 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

Do. 23.07.15 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)

Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

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 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048

Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 07641/9334375 * Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier T. 07641/9372872

Alexandra Seiler, T. 07665/1671

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

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: IBAN DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX