



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2019

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,
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 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



Wald erleben

Für Kinder von 0-14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Die Waldgruppe macht Winterpause, im nächsten Programm geht es wieder los!

Info: Bianca Heiny ☎ 0176-56548519

Mo. 07.01.19 15.00 - 17.30 Uhr **Reu2**
Weitere Termine: 04.02. / 04.03. / 01.04.2019

Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren

Achtung: Zeit geändert und neu nur 1mal monatlich

Liebe Kinder, habt ihr Lust einen schönen Nachmittag in abwechslungsreicher Runde mit anderen Kindern zu verbringen? Dann schnappt euch Mama, Papa oder Beide und kommt beim Eltern-Cafe vorbei. Wir wollen gemeinsam spielen, basteln, toben - drinnen wie draußen. Dabei bleibt niemand hungrig bei Kaffee, Kuchen, Kekse, Obst ...

Info u. Leitung: Jennifer Bundschuh ☎ 0173/3421285 (oder schreibt mir auch gerne eine WhatsApp)

Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €

Ort: Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5

- Di. 08.01.19** 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. 09.01.19** **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 13 mal: 39 € (Mitgl.) / 44 €.
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. 09.01.19** 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@gmx.de
- Mi. 09.01.19** 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@gmx.de
- Do. 10.01.19** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
- Fr. 11.01.19** 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs** **Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!**
Weitere Termine:
18.01./25.01./01.02. und 08.02.2019
 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 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bis 04.Jan. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
- Fr. 11.01.19** 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: Ines Siegel, ☎ 0170 5391415
 Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Di. 15.01.19 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 bis 8.Januar bei: Julia Oser ☎ 07665/8087606 u.

julia.kitu@web.de

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Do. 24.01.19 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. 31.01.19 19.00 - 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 schmökern. Gegen 22 Uhr kommt die Inhaberin, schließt wieder auf und entlässt uns, literaturbereichert, in die Nacht. (Imbiss 15 €)

Veranstaltungsort: Rainhofscheune Höllentalstraße 96, 79199 Kirchzarten

Anmeldung bis 24. Januar bei Helga Hornstein ☎ 07665/3470

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 18.15 Uhr

Do. 14.02.19 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Valentinscafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Vielleicht auch zusammen mit einer Freundin

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Fr. 15.02.19 17.30 - 19.00 Uhr

Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!

Weitere Termine:

22.02./08.03./ 15.03./ 22.03.19

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!

Gebühr für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Do. 21.02.17 20.00 Uhr

Ho Digitale Medien in der Familie? Na klar!

Digitale Medien gehören zu unserem Familienalltag dazu. Das Smartphone ist meist fester Bestandteil des Lebens von uns Erwachsenen. Vielleicht genießen wir es nach Feierabend etwas auf dem Tablet zu spielen, oder im Internet zu stöbern. Im Fernsehen schauen wir uns unsere Lieblingsserien auf Netflix, Amazon prime & Co. an. Nebenbei schreiben wir fleißig WhatsApp Nachrichten. Und unsere Kinder? Sie sind dabei, beobachten uns und wollen auch! Und sie dürfen auch. Doch welche Apps sind für Kinder im Alter von 3-6 Jahren geeignet? Wie kann ich Smartphone oder Tablet sicher einrichten? Was sollte ich beim Fernsehen mit den Kindern beachten? Und wie lange sollten Kinder digitale Medien nutzen? Antworten auf diese und viele andere Fragen, sowie Tipps und Empfehlungen erwarten Sie auf unserem Elternabend. **Eintritt frei!**

Referentin: Jacqueline Bier, Erzieherin, Medienpädagogische Referentin des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg

Anmeldung im Kindergarten Holzhausen, Tel: 07665 / 3610 oder E-Mail: holzhausen@kindergarten-march.de

*In Kooperation mit der Kindertagesstätte Holzhausen
im Rahmen der Präventionsarbeit des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg*

Fasnachtsferien

Do. 14.03.19 20.15 Uhr

Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

Anschließend gemütlicher Ausklang

Herzliche Einladung an alle Interessierten

Di. 19.03.19 19.30 - 21.30 Uhr
Weitere Termine: 26.03./ 02.04.19

Bö Maria Magdalena - die eigenwillige Frau
Film und Gespräch an drei Abenden

Der Film Maria Magdalena, der im Frühjahr bundesweit in den Kinos lief, erzählt die lang verdrängte Geschichte der Jüngerin, die zur ersten Zeugin von Jesu Auferstehung wurde. Spannend und anrührend erzählt der Film das Leben dieser jungen, unangepassten Frau, die aus der Enge ihrer Familie und Dorfgemeinschaft ausbricht, sich Jesus anschließt und durch ihn zu einer befreienden Spiritualität findet.

Ebenso spannend ist aber der Blick auf den eigenen Lebensfilm. Einzelne Filmepisoden regen dazu an, an zwei weiterführenden Abenden über unsere eigene Lebens- und Glaubenserfahrungen nachzudenken. Finden wir über die Lebensgeschichte der Maria Magdalena einen neuen Zugang zur Jesus-Geschichte? Gibt uns diese starke Persönlichkeit, die darum ringt ihre eigene Wahrheit zu leben, Mut für den eigenen Weg?

Anmeldung bis 12. März bei Christine Gfrörer ☎07665/4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Ulrike Spranger, Gemeindeassistentin in der Kirchengemeinde March-Gottenheim

Ort: Pfarrschopf Bötzingen

Es ist auch möglich, zu einzelnen Terminen oder nur zum Film zu kommen.

Do. 21.03.19 19.30 - 21.00 Uhr

Ho Unkraut oder Heilkraut
Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?

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.

Thema: Frühjahrskur zur Entgiftung

Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin

Anmeldung bis 14.März bei Christine Gfrörer

☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 6 €

Do. 28.03.19 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. 11.04.19 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, Höllgasse
- Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27
- Bö** = Pfarrschopf Bötzingen, Hauptstraße 74

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. 016095843131 * 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:** 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