



# Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2022

\*\*\*\*\*

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! Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) eingesehen werden kann.

**Die Veranstaltungen werden in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Corona-Verordnung durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu auch die Veröffentlichungen im Gemeindeblatt und auf der Homepage unter Aktuelles!**

**Derzeit ist eine Anmeldung unerlässlich. Es gilt Maskenpflicht und das Einhalten der Abstände. Eine Bewirtung erfolgt je nach aktueller Lage.**

**Für Babys im ersten Lebensjahr**  
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys,  
nähere Infos und Terminanfrage auf  
[www.sonja-andris.de](http://www.sonja-andris.de)



**Prager-Eltern-Kind-Programm**  
**Für Babys im ersten Lebensjahr**  
Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP- Kurse dürfen wieder in Kleingruppen mit 4 Müttern oder Vätern mit ihren Babys angeboten werden!  
Nähere Informationen zu diesen Gruppen und mögliche freie Plätze je nach Geburtsmonat erfragen Sie bitte direkt bei Sonja Andris

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. Gleichaltrige Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe. Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, u. 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.

**Leitung und Anmeldung:** Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung, PEKiP Gruppenleiterin und Schlafberaterin  
E-Mail: [info@sonja-andris.de](mailto:info@sonja-andris.de)  
**Ort:** Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

**Di. 11.01.22 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.**

Mütter von Kindern im 1. Lebensjahr 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 **Anmeldung erforderlich unter:** [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Di. 11.01.22** 15.00 - 15.45 Uhr  
16.00 - 16.45 Uhr

## Eltern - Kind - Turnen

### Für Kinder von 2 -4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Beim Eltern - Kind -Turnen geht es darum, die Beweglichkeit und das Sozialverhalten der Kinder zu fördern. Die Kinder lernen klettern, hüpfen, rollen, singen und noch vieles mehr....und das alles in Gemeinschaft!  
Warten, anstellen und das Tempo des Vorgängers zu akzeptieren und respektieren sind ebenso im Fokus wie die Bewegungskomponente. Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten elementare Bewegungen erfahren und einüben, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen. Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen. Zu Beginn der Stunden gibt es immer ein Begrüßungslied und dann geht es los, da verwandeln sich die Kästen in Berge, Eisbärfelsen, die Bänke in Brücken und die Matten in Seen, uvm.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de) Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen auf Warteliste möglich)*

**Mi. 12.01.22** 09.00 - 10.30 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: 36 € (Mitgl.) / 41 €

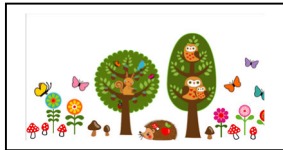
Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

**Leitung:** Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz

**Info:** Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 **Anmeldung erforderlich**

[kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Mi. 12.01.22**



## Waldtreff

### Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen Immer mittwochs

Jeden Mittwoch 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, Leitung und Anmeldung:** Jana Rieger, T. 0151 / 50193258 oder [janarieger@web.de](mailto:janarieger@web.de)

**Mi. 12.01.22** 17.45 - 18.45 Uhr

## Ho **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt** **Jeden Mittwoch**

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine, wenn diese bis zum 9. Monat des Babys abgeschlossen sind; Einstieg laufend möglich; Auch für Frauen in anderen Lebenssituationen geeignet. Probestunde möglich!

**Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit; **Anmeldung erforderlich unter:** [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 12.01.22** 19.00 – 20.00 Uhr

## Ho **Beckenbodentraining**

Eine intakte Beckenbodenmuskulatur gibt den Organen im Bauchraum Halt, beeinflusst Haltung u. Kontinenz, kann Rückenbeschwerden vorbeugen. Da die Beckenbodenmuskulatur viele Hilfsmuskeln hat, ist der ganze Körper in das Training einbezogen.

Außerdem wird vermittelt wie die Beckenbodenmuskulatur im Alltag aktiviert werden kann. Einstieg laufend möglich.

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € **Auch als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt geeignet**

**Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, **Anmeldung erforderlich unter:** [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mo. 17.01.22** 09.00 - 09.45 Uhr

## Mit Momenten der Stille in die neue Woche Kurs 1 *Geführte Meditationen*

Weitere Termine: 24.01. und 31.01.

**Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet  
(mit Aufzeichnung)**

In unserer turbulenten und schwierigen Zeit bringt uns Meditation immer wieder in unsere Mitte, entspannt uns, und lässt uns den Alltag gelassener meistern.

Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung

Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 13.01.2022** bei Ruth Dörner,

Selbsthilfe-Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin

Email: [rdoerner60@gmail.com](mailto:rdoerner60@gmail.com) oder ☎ 07666/1015

Gebühr: 30 € (Mitglieder.) / 35 €

(Nach eingegangener Überweisung, **bis spätestens 13.01.2022** erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)

**Bankverbindung:** Mütterzentrum March-Reute

IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

**Di. 18.01.22** 17.00 - 18.00 Uhr

## Turn- und Spieltreff

**Gemeinsames Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen unter Einsatz von verschiedenen Turngeräten.**

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Julia Oser [turnundspieltreff@web.de](mailto:turnundspieltreff@web.de)

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

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen auf Warteliste möglich)*

**Mi. 19.01.22** 19.00 - 20.30 Uhr

## Das IMMUNSYSTEM stärken mit JIN SHIN JYUTSU / Selbsthilfekurs

Weitere Termine: 26.01./02.02./09.02. und 16.02.

**Entspannung für Körper Geist und Seele durch heilsame Berührung**

**Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet  
(mit Aufzeichnung)**

JIN SHIN JYUTSU, die Kunst der Selbstheilung, ist eine sanfte und doch kraftvolle traditionelle japanische Heilmethode. Einfache Selbsthilfegriffe stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dabei werden die Hände in bestimmten Kombinationen auf angegebene Körperzonen über die Kleidung gelegt. Der freie Fluss der Lebensenergie kann harmonisiert werden, Stress, Spannungen und Ängste werden abgebaut, Körper, Geist und Seele kommen in Balance.

Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung.

**Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**

Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 14.01.2022** bei Ruth Dörner, Selbsthilfe Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin

Email: [rdoerner60@gmail.com](mailto:rdoerner60@gmail.com) oder ☎ 07666/1015

Gebühr: 65 € (Mitglieder.) / 75 €

(Nach eingegangener Überweisung, **bis spätestens 14.01.2022** erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)

Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung

**Bankverbindung:** Mütterzentrum March-Reute

IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

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

**Do. 20.01.22** 09.30 - 11.00 Uhr

## Ho Literatur-Runde

Offenes Treffen für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

**Info, Leitung u. Anmeldung:** Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

**Do. 17.02.22** 09.30 - 11.00 Uhr

## Ho Literatur-Runde

Offenes Treffen für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

**Info, Leitung u. Anmeldung:** Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

# Fasnachtsferien

**Mi. 09.03.22** 19.30 - 20.30 Uhr

## JIN SHIN JYUTSU – GESUNDHEIT IN UNSEREN HÄNDEN / Selbsthilfekurs

Weitere Termine: 16.03./23.03./30.03. und 06.04.

**Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung für Körper Geist und Seele**

**Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet  
(mit Aufzeichnung)**

JIN SHIN JYUTSU, die Kunst der Selbstheilung, ist eine sanfte und doch kraftvolle traditionelle japanische Heilmethode. Durch gezielte Selbsthilfegriffe können wir auf einfache Weise aktiv zur Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens beitragen.

In diesem Kurs erlernen wir **unter anderem** die 8 Fingerpositionen, die Mary

Burmeister in ihrem Selbsthilfebuch 3 beschreibt, erfahren deren Wirkung und den Zusammenhang zwischen Händen und Füßen, Fingern und Zehen. Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung.

**Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**

Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 04.03.2022** bei Ruth Dörner, Selbsthilfe Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin

Email: [rdoerner60@gmail.com](mailto:rdoerner60@gmail.com) oder ☎ 07666/1015

Gebühr: 55 € (Mitglieder.) / 65 €

(Nach eingegangener Überweisung, **bis spätestens 04.03.2022** erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)

Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung

**Bankverbindung:** Mütterzentrum March-Reute

IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

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

**Do. 17.03.22** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ho Unkraut oder Heilkraut**

**Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?**

**Thema heute: Wie kann ich meine Nieren und meine Harnblase bei ihrer täglichen Arbeit unterstützen?**

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

**Leitung:** Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin

**Anmeldung bis 10. März** bei Christine Gfrörer

☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Gebühr:** 5 € (Mitgl.) / 7 €

**Do. 24.03.22** 09.30 - 11.00 Uhr

**Ho Literatur-Runde**

Offenes Treffen für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

**Info, Leitung u. Anmeldung:** Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

**Mo. 28.03.22** 09.00 - 09.45 Uhr

**Mit Momenten der Stille in die neue Woche  
Kurs 2 Geführte Meditationen**

**Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet  
(mit Aufzeichnung)**

In unserer turbulenten und schwierigen Zeit bringt uns Meditation immer wieder in unsere Mitte, entspannt uns, und lässt uns den Alltag gelassener meistern.

Die Aufzeichnung steht den Teilnehmern als Download zur Verfügung

Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 24.03.2022** bei Ruth Dörner,

Selbsthilfe-Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin

Email: [rdoerner60@gmail.com](mailto:rdoerner60@gmail.com) oder ☎ 07666/1015

Gebühr: 30 € (Mitglieder.) / 35 €

(Nach eingegangener Überweisung, **bis spätestens 24.03.2022** erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)

**Bankverbindung:** Mütterzentrum March-Reute

IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

**Weitere Termine: 04.04. und 11.04.**

### **Ort der Veranstaltung:**

**Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)

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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Internet:** [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://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