

# Mütterzentrum March-Reute e.V.

## April – Juli 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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.

**Fr. April** 20.30 - 22.00 Uhr

### 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 und Orte werden immer gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://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

**Mi. 22.04.09** 09.30 - 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 entspannende Stretching Phase. Gebühr für 11 mal: 22 € / 28 €. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen. **Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz** Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

**Mi. 22.04.09** 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. 22.04.09** 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. 23.04.09** 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

**Fr. 24.04.09** 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

**Mo. 27.04.09** 15.00 – 16.30 Uhr **Ho „Mutter werden ist schon schwer – Mutter sein vielleicht noch mehr“**  
**Grundkurs zur Kindesentwicklung im ersten Lebensjahr**  
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, Babylust-Babyfrust u.a. ebenso Erfahrungsaustausch und Gespräche über die neue Lebenssituation.  
Gebühr für 4 mal 1,5 Std. : 40 €  
**Anmeldung und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme**  
☎ 07641 / 6976

**Wichtiger Hinweis:** Der Gutschein des Projektes des Landes Baden- Württemberg kann für diesen Kurs eingelöst werden



**Mi. 29.04.09** 15.00 – 17.00 Uhr **Ho Geburtstagscafé !**



*Wir feiern 15 Jahre Mütterzentrum March-Reute*

Im April 1994 setzten wir unsere „Idee Mütterzentrum“ in die Tat um und alles nahm seinen Anfang...  
Heute - 15 Jahre später - ist das Mütterzentrum in der March ein lebendiger Treffpunkt, bekannt und geschätzt bis weit ins Umland hinein.  
Ein besonderes Highlight wird uns Elina Hug mit ihrer orientalischen Tanzgruppe bieten.  
Mitglieder und Nichtmitglieder, Freunde, Bekannte und alle Interessierte sind herzlich eingeladen mitzufeiern!

Wir freuen uns auf Ihr / Euer Kommen !

**Fr. Mai 09** 20.30 - 22.00 Uhr **Ho Alleinerziehenden-Treff**  
(**Termin u. Info** Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375)

**Do. 07.05.09** 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. 07.05.09** 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: 18.06./ 09.07./ 13.08. Gebühr pro Abend 7 €  
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

**Do. 14.05.09** 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

**Pfingstferien**

**Fr. Juni 09** 20.30 - 22.00 Uhr **Ho Alleinerziehenden-Treff**  
(Termin u. Info Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375)

**Di 09.06.09** 11.00 - 12.00 Uhr



### **Prager-Eltern-Kind-Programm**

#### **Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr**

Für Babys, die von Januar – März 09 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 8 mal: 58 € / 62 €

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 des Landes Baden- Württemberg kann für diesen Kurs eingelöst werden



**Di. 16.06.09** 19.30 - 21.00 Uhr **Ho Literaturcafé am Abend neu- neu - neu**

Ein Treffpunkt für literaturbegeisterte Frauen.

Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

**Neuer Einstieg, besonders auch für berufstätige Frauen !**

**Do. 18.06.09** 20.15 - 21.30 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 6 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.

Kursgebühr für 6 mal: 42 € (Mitgl.) / 48 €

**Leitung: Elina Hug**

**Anmeldung bis 12. Juni** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder Elina Hug ☎ 07641 / 5075

**Fr. 19.06.09** 13.30 - 18.00 Uhr

### **Wanderung zum Naturdenkmal „Balzer Herrgott“ Mit Besuch einer Schnitzerwerkstatt**

Vom Ausgangspunkt der Tour wandern wir über die Höhen vom Fallgrund (bekannt durch die TV-Fallers) zum Naturdenkmal „Balzer Herrgott“ – einem, in einer großen Weidbuche eingewachsenen Christustorso. Dort erfahren wir, wie dieser in Stein gehauene Heiland in die Buche kam, hören seine Geschichte und lassen diesen besonderen Ort auf uns wirken.

Über das Geißenpfädle geht es hinunter in die reizvolle Teichschlucht zur Werkstatt des Schnitzers, der den „Balzer Herrgott“ vor dem vollständigen Einwachsen gerettet und einen Teil des Torsos wieder freigelegt hat. Seine Werkstatt mit vielen Modellen und Zeichnungen zeugt von diesem Lebenswerk. Anschaulich und sehr interessant weiß der Schnitzer zu erzählen, wie die Buche im Laufe der Jahre die Christusfigur umfängen hat.

Treffpunkt: 13.30 Uhr am Buswartehäuschen Neu-Eck

Wegstrecke: 8 km

Mitbringen: Rucksackverpflegung, evtl. Fernglas

Wichtig: gutes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung

Leitung: Monika Schwarz und Ingrid Schyle

Gebühr: 12,50 €

**Info und Anmeldung bis 12. Juni** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder direkt ☎ 07723-50123

Fahrgemeinschaften ab March / Reute zum Treffpunkt der Wanderung können vereinbart werden ☎ 07641 / 54542 .

Do. 25.06.08 15.00 - 17.00 Uhr

## Chinesische Teezeremonie im Shan-Shui Chinagarten

China als das ursprüngliche Land des Teeanbaus hat schon seit Jahrtausenden die Tradition, das Teetrinken als Kultur zu pflegen. Mit der traditionellen Zubereitungskunst lernen wir die Qualität des Tees kennen und mit bestimmten Vorgehensweisen seinen feinen Duft genießen. Durch die Beachtung der fünf Elemente wirkt die Zubereitung des Tees wie eine lebendige Meditation, die alle Sinne - Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Spüren anregt. Sie genießen einen entspannten Nachmittag und erleben Alltagskultur und Lebensphilosophie des Fernen Osten. Leitung: Tsui-Chuan Huang

Gebühr: 10 € / 12 €

Ort: Niederrimsingen, Gäble 1 ( Fahrgemeinschaften! )

Anmeldung bis 19.Juni bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Sa. 27.06.09 09.30 - 16.00 Uhr

## Mütterforum-Sitzung in Hochdorf

Zum regelmäßig stattfindenden Treffen der Mütterzentren aus ganz Baden-Württemberg mit Frühstück und Austausch, das dieses Mal in Hochdorf stattfindet, laden wir alle Interessierten ganz herzlich ein.

Info: Christine Gfrörer ☎ 07665/4325

Fr. Juli 09 20.30 - 22.00 Uhr

## Ho Alleinerziehenden-Treff

(Termin u. Info Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375)

Do. 02.07.09 10.00 - 11.30 Uhr

## Ho Offenes Frauencafé am Vormittag

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

Sa. 11.07.09 14.00 - 18.30 Uhr

## Entspannen im Rhythmus der Jahreszeiten: „Der Sommer“

Ein ganzheitlich orientiertes Entspannungs- und Bewegungsprogramm in Anlehnung an die Philosophie der Fünf Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Jeder Jahreszeit wird dabei ein bestimmter energetischer Schwerpunkt zugeordnet.

Gebühr: 47 € (Mitgl.) / 52 € incl. umfangreiche Unterlagen

Kursleitung: Ulrike Grünagel, Entspannungspädagogin

Info und verbindliche Anmeldung bis 4. Juli bei Ulrike Grünagel,

☎ 07665 / 9390425 oder [Ulrike-Gruenagel@web.de](mailto:Ulrike-Gruenagel@web.de)

Do. 16.07.09 10.00 - 11.30 Uhr

## Ho Sommercafé

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

## Sommerpause

### 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