

Mütterzentrum March-Reute e.V. September – Dezember 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 bei Bedarf eine **Kinderbetreuung** (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)
Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.
Für Planung und Durchführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.
Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter ☎ 07665/9329051 erreichbar. Aktuelle Infos und das jeweilige Programm: www.muetterzentrum-march-reute.de

Fr. Sept. 20.30 - 22.00 Uhr Ho 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. 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. Bitte melden Sie sich zu den Treffen an, dies erleichtert die Planung.
Die Termine werden gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter www.muetterzentrum-march-reute.de veröffentlicht.
Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375

Do. 10.09.09 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: 08.10./ 12.11./ 10.12. Gebühr pro Abend 7 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Mi. 16.09.09 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. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz Gebühr für 12 mal: 24 € / 30 €
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 16.09.09 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 Mon. nach der Geburt; Einstieg laufend möglich;
Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976
Frau Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 16.09.09 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. 17.09.09 10.00 - 11.30 Uhr Ho Offenes Frauencafé am Vormittag

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

Do. 17.09.09 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

Do. 17.09.09 19.00 - 22.00 Uhr **Vö 1** **JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO – PHILOSOPHIE**
Kurs zu Selbsthilfebuch 2 von Mary Burmeister

JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und doch kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die auf einfache Weise aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. Im Kurs werden die Energieschlösser, ihre Bedeutung und Lage am Körper besprochen. Außerdem wird die Anwendung einiger „Kurzgriffe“ zur Harmonisierung der Energieschlösser, sowie einige besondere Sequenzen gezeigt und angewendet. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**
Weitere Termine: 24.09./ 01.10./ 15.10. und 22.10.09. Gebühr: 120 € / 130 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 2 und Kurskript.
Anmeldung bis 10. Sept. bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666 / 1015

Fr. 18.09.09 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

Fr. 18.09.09 09.30 - 10.30 Uhr  **Prager-Eltern-Kind-Programm**

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Für Babys, die von März - Juni 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.

Veranstaltungsort: Holzhausen, Am Bühl 4b, Gruppenraum Gebühr für 8 mal: 58 € / 62 €

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

Mi. 23.09.09 19.30 - 21.45 Uhr **Ho** **Vom Motiv zum Bild - Fotokurs -**

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben und gerne mehr aus ihren Bildern machen wollen. Die Art der Kamera ist zweitrangig. Themen sind Wahl des Bildausschnitts, die Wirkung von Perspektive, Form und Farbe, Zusammenhang zwischen Zeit, Blende und Filmempfindlichkeit, Eigenschaften verschiedener Objektive und anspruchsvolle Lichtsituationen. Eine Exkursion (Samstag Vormittag) ins nähere Umland rundet den Kurs ab. Bitte mitbringen: Kamera + Bedienungsanleitung sowie drei eigene Bilder (DIN-A4-Format). Weitere Termine: 30.09./ 03.10. (Exkursion von 9-12 Uhr; Ausweichtermin bei schlechtem Wetter 10.10.) / 21.10.

Leitung: Wolfgang Sauer (siehe auch: www.komprimiertezeit.de) Gebühr: 65 € / 70 € (Kurs Bildbearbeitung siehe 7.10.09)

Anmeldung bis 18. Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 Einzelheiten siehe: www.muetterzentrum-march-reute.de

Do. 24.09.09 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 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.

Leitung: Elina Hug Kursgebühr für 10 mal: 70 € (Mitgl.) / 80 €

Anmeldung bis 17. Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder Elina Hug ☎ 07641 / 5075

Di. 29.09.09 19.00 - 22.00 Uhr **Geister, Ahnen und Schamanen...**
Heilkunst in anderen Kulturen und ihre Bedeutung für uns

Vorstellungen von Gesundheit, Krankheit und Heilung sind immer kulturgebunden. Wir unternehmen bei diesem Seminar mit faszinierenden Bildern aus Nepal und Afrika einen Streifzug durch die Welt der Heilungsrituale, Masken und Tänze, Ahnen und Geister. Durch die Beschäftigung mit Heilmethoden anderer Kulturen lernen wir deren Vielfalt kennen und können unser eigenes Gesundheitsverständnis und Gesundheitssystem aus anderer Perspektive betrachten.

Die *Ethnologin Isabell Neu* begegnete in Nepal Schamanen verschiedener Ethnien, die als Mittler zwischen der Welt der Menschen und der Welt der Geister das kosmische Gleichgewicht wieder herstellen, Kranke heilen, um ertragreiche Ernten bitten und soziale Konflikte lösen. Der *Figurenspieler Gregor Schwank* berichtet von seinen Erfahrungen mit Gesundheitskampagnen in Benin, Kenia, Uganda und auf Madagaskar. Im Mittelpunkt des Dia-Vortrags stehen Zeremonien, Masken und Magie, der Besuch eines „Buschhospitals“ sowie eine Theaterkampagne zur HIV/AIDS-Aufklärung. Als besondere Überraschung treten auch einige Puppenstars des Theaters auf! Gebühr: 4 €

Referenten: Isabell Neu und Gregor Schwank **Veranstaltungsort:** Ev. Gemeindezentrum March-Buchheim

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March statt im Rahmen des Projekts „Fremd? Kreativ, initiativ, intensiv!“ der Landesstiftung Baden-Württemberg



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

Mi. 07.10.09 19.00 - 22.00 Uhr **Ho** **Einführung in die digitale Bildverarbeitung und Bildverwaltung**

Gerade im Zeitalter der Digitalfotografie werden wir von Bildern überflutet. Ohne Organisation und Aufbereitung der Bilder wird die Festplatte schnell zum Datengrab. Der Infoabend zeigt Möglichkeiten auf, die Bilder zu verwalten und erklärt die fundamentalen Schritte der Bildbearbeitung. Der Kurs zeigt die Schritte am Beamer. Wer möchte, kann gerne seinen eigenen Laptop mitbringen und während des Kurses die „Übungen“ mitmachen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, welches Programm hierzu benutzt wird.

Leitung: Wolfgang Sauer (siehe auch: www.komprimiertezeit.de) Gebühr: 20 € / 23 €

Anmeldung bis 30. Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 (Foto-Kurs siehe 23.9.09)

Do. 08.10.09 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.

Do. 15.10.09 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

Samstag, 17. Oktober 10.00 - 17.15 Uhr

**Wem gehört meine Zeit?
Frauenworkshop im „Roten Zelt“**

Wo ist sie nur wieder geblieben? Eigentlich kennen wir die Zeitfresser. Oder doch nicht?
Im Roten Zelt diskutieren wir nicht nur, sondern wir handeln.
Finden für uns Wege, aus den Zeitfallen heraus zu kommen. Sie suchen neue Perspektiven für Ihren Umgang mit der Zeit?
Im Roten Zelt geben wir Anregungen und Inspirationen für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.
Durch Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen, Ausdrucks malen und Literatur entdecken wir, was uns wichtig ist.

Referentinnen:

Lou Hagbarth, Verlegerin, Ausbildung in Kunstgeschichte u. Malerei
Waltraud Hiltl, Dipl.Informatikerin, Geschäftsführerin und Vorleserin
Näheres siehe www.dasrotezelt.de

Gebühr: 50 € incl. Material (Malen und Arbeitspapiere), sowie Verpflegung während des Tages

Anmeldung bis 12. Okt. bei Christine Gfrörer ☎ 07665/4325 od. christine.gfroerer@gmx.net

Veranstaltungsort: Kath. Gemeindehaus March-Holzhausen

Beitrag des Mütterzentrums zu den Marcher Kulturtagen 2009

Di. 20.10.09 10.00 – 11.30 Uhr

**Ho Gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr
Zufüttern - wann und wie ?**

Vortrag von Sibylle Schragner, BeKi-Fachfrau der Landesinitiative **Bewusste Kinderernährung**
Sie informiert über die Einführung der Beikost und die Hinführung zum Familienessen. Sie gibt darüber hinaus Hilfestellungen bei der küchenpraktischen Umsetzung und beantwortet Fragen zur Ernährungserziehung. Gebühr: 3 €
Info bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976.
Näheres siehe: www.beki-bw.de

Donnerstag, 22. Oktober 20.00 Uhr

**„Festgehaltene Zeit“
Führung mit Lesung im Tagebucharchiv Emmendingen**

Das Tagebucharchiv sammelt Lebensspuren von Menschen seit dem 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart.
Diese autobiographischen Aufzeichnungen machen historische Ereignisse und Zeitläufe für uns konkret nachvollziehbar und lassen sie als menschliche Erfahrungen für uns lebendig werden.

Führung: Frauke von Troschke

Gebühr: 4 €

Veranstaltungsort: Tagebucharchiv Emmendingen

Info u. Anmeldung bis 17. Okt. bei Monika Seth ☎ 07641/54542 oder mseth@gmx.de

Bildung von Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March, Treffpunkt 19.30 Uhr

Beitrag des Mütterzentrums zu den Marcher Kulturtagen 2009

Mo. 26.10.09 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
Kurs eingelöst werden



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Herbstferien

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

Do. 05.11.09 16.30 - 19.30 Uhr **Em Näh-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene**
Aus organisatorischen Gründen findet der Kurs in Emmendingen statt.
Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Brozio, Damenschneiderin ☎ 07663/4027

Do. 05.11.09 20.15 Uhr Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen Herzliche Einladung an alle Interessierte!
--

Di. 10.11.09 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

Do. 12.11.09 19.30 - 21.30 Uhr **Ho Wechseljahre - Wechselzeit**
Ein 4-teiliger Kurs zum Thema Wechseljahre, Frausein, alles was wir damit verbinden, was es in uns bewegt. Sich selbst Zeit zu schenken, ist etwas unendlich Kostbares. An diesen vier Abenden, schenken uns Meditation, Körperübungen, Massagen und gemeinsamer Austausch neue Impulse, neue Kraft. Uns so anzunehmen wie wir sind, wertzuschätzen, ist sicher das größte Geschenk, was wir uns selbst geben können. Weitere Termine: 19.11./ 26.11./ 3.12. Leitung: Regina Gräbner, Gesundheitsberaterin u. Hebamme Gebühr: 30 € / 35 €
Anmeldung bis 5. Nov. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 u. Regina Gräbner ☎ 07641 / 44933

Mi. 24.11.09 09.30 - 10.30 Uhr



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr
Für Babys, die von Juni - August 09 geboren sind. (siehe 18.09.09)

Do. 26.11.09 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.

Do. 03.12.09 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

Do. 10.12.09 10.00 - 11.30 Uhr

Ho Adventscafé im Mütterzentrum

- Jede bringt etwas Gebäck mit - Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Weihnachtspause

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