

Mütterzentrum March-Reute e.V. Sept.- Dez. 2012

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

Mo. 10.09.12 19.00 - 22.00 Uhr **Vör Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 2**

Weitere Termine : 08.10. / 05.11. und 03.12.

Die Strömgruppe richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen 5-Tageskurs in der Kunst des Jin Shin Jyutsu absolviert haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich um das im 5-Tageskurs Erlernete zu vertiefen und anzuwenden. Gebühr pro Abend: 10 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Di. 11.09.12 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. Themen sind u.a.
- Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -
- Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung
Gebühr 3 €

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

Wichtiger Hinweis: Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

**Hinweis: Alleinerziehenden-Treff Emmendingen
„SpielRaum“**



offen für alle!
liche Einladung zum Treffen

jeden zweiten und vierten Mittwoch ab 15:30 h im Café der Spielspirale, Hebelstr. 10 Emmendingen

mehr Spielraum für allein erziehende Eltern
zum Entspannen, sich Austauschen und Unterstützung finden im Alltag

mehr Raum zum Spielen für Kinder, zum neue Freunde Finden, Spiele Ausprobieren und draußen etwas Schönes Unternehmen

Kontakt: Vanessa Hecker ☎ 01520/ 1722724
Marion Kampmann ☎ 07641/ 9115 - 130
Kontaktstelle für Alleinerziehende Emmendingen

Mi. 12.09.12 9.30 - 11.00 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.

Gebühr für 12 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Mi. 12.09.12 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. 12.09.12 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. 13.09.11 09.30 - 10.30 Uhr
Für im Mai geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Fr. 14.09.11 11.15 - 12.15 Uhr
Für im Mai/Juni geborene Babys

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die 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 €
Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

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

Fr. 14.09.12 09.30 - 11.30 Uhr Ho

Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...
Sonja Stich ☎ 07665 / 8086082 oder stich.sonja@yahoo.de
Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Di. 18.09.12 15.00 - 16.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 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 11. Sept.** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Do. 20.09.12 19.00 - 21.45 Uhr Vör

Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 1

Weitere Termine: Di 23.10. /Do 22.11. und Do 13.12.

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.
Gebühr pro Abend: 10 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Do. 27.09.12 09.30 - 11.00 Uhr Ho

Offenes Frauencafé

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

Fr. 28.09.12 15.00 - 15.45 Uhr **Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**

Neu !

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 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €
Info, Leitung und **Anmeldung bis 21.Sept.** bei Bianka Cherubim
☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Do. 04.10.12 19.00 - 21.30 Uhr **Vör**
Weitere Termine: 11.10./18.10./08.11. und 15.11.

Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)
Kurs zu Selbsthilfebuch 3 von Mary Burmeister)
Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau

JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Kurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen zu lernen.

Im Kurs 3 kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermudras zurück. Weiterhin erschließen wir die Bedeutung von unseren Händen, Handflächen, Fingern – Füßen, Fußsohlen und Zehen. Mary sagt: „Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens.“
Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

Gebühr: 125 € / 135 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 1 u. Kopien.
Anmeldung bis 27. Sept. bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin
☎ 07666 / 1015

Di. 09.10.12 15.00 - 16.30 Uhr

Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.

Offener Gesprächskreis

Leitung: Christel Klöpfer, Gemeindefereferentin a.D.

Neue TeilnehmerInnen jederzeit willkommen!

Der Gesprächskreis findet **in der March an wechselnden Orten** statt.

Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Sa. 13.10.12 14.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Paare

„Tun Sie was für Ihre Beziehung bevor sie was mit Ihnen tut“ - ein Präventionsangebot zur Stabilisierung der Beziehungsqualität

Eine gelingende Paarbeziehung ist nicht selbstverständlich. Heutige Paare haben eine hohe Erwartung an die Qualität ihrer Beziehung. Im Workshop lernen Paare auf leichte und spielerische Art und Weise Ideen und Methoden kennen, die eigene Beziehung lebendig zu gestalten. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Blick in den "Handwerkskoffer einer Paartherapeutin".

Die Übungen des Workshops beziehen sich auf die Bereiche Kommunikation, Wahrnehmung, Beziehungsgestaltung, Problemlösung, Wünsche, gegenseitige Wertschätzung und eigene Stärken. Sie haben einen hohen Selbsterfahrungswert, sie bieten vielfältige Erfahrungen im Umgang miteinander und sie inspirieren das Paar zur Umsetzung im Alltag. Das Angebot ist nicht geeignet für Paare mit sehr niedriger Beziehungszufriedenheit.

Die Teilnehmer machen die Übungen jeweils mit ihrem/er eigenen Partner/in. Jede Übung dauert ca.15-20 Minuten. Es muss kein Austausch in der Gruppe stattfinden, jeder steuert selbst, wie viel persönliches eingebracht wird.

Kleine auflockernde Gruppenaktivitäten zum Thema Partnerschaft bereichern den Kursverlauf.

Ort: Praxis Halstrup, Emmendingen, Franz-Josef-Baumgartnerstrasse 1/1, am Bahnhof

Kosten: pro Paar Euro 35,-

Leitung u. Anmeldung: Marina Rosenbaum, Dipl.Sozialpäd., Familien-u.Paartherapeutin, ☎ 07684-2639820 oder per e-mail: mobilepraxis-rosenbaum@gmx.de **nähere Infos:** www.familientherapie-rosenbaum.de

Do. 18.10.12 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Literaturcafé

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer möchte, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps der anderen inspirieren.

Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Fr. 19.10.12

18.30 Uhr

Stadtführung in Freiburg Die Wanderhure

Eine Erlebnistour von und mit der Schauspielerin Sybille Kleinschmitt

Freiburg zu Breisgau im 16. Jahrhundert. Begleitet die Wanderhure durch das bunte Treiben der Stadt und lasst Euch von ihr in die Geschichte der hohen Kunst der Liebe einführen. Sie weiß Erstaunliches über das älteste Gewerbe der Welt zu berichten, über die Hübschlerinnen und Freudenhäuser, den Henker und andere Halunken und sie lässt Euch gerne an ihrem reichen Schatz lasterhafter Erfahrungen teilhaben. Entdeckt mit ihr die dunklen Seite Eurer Stadt: denn wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten...

Gebühr: 7 € (Mitgl.) / 8 € **Anmeldung bis 12. Okt.** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt 18.30 Uhr am Martinstor oder Treffpunkt für Fahrgemeinschaften um 17.45 Uhr am Bürgerhaus in March-Buchheim

Do. 08.11.12 09.30 - 11.00 Uhr

Ho **Offenes Frauencafé mit Tauschbörse**

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

Di. 13.11.12 20.00 Uhr

Bu **Kinderseelen stärken**

Wer mit Kindern auf dem Weg durchs Leben ist, der sieht sich auf vielfältigste Weise beschenkt. Aber er/sie sieht sich auch vor vielfältige Herausforderungen gestellt. Eine Herausforderung ist... **Was macht Kinder stark fürs Leben?**

Was brauchen Kinder, um mit Krisen und Schwierigkeiten im Leben so umgehen zu können, dass sie keinen seelischen Schaden erleiden? Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit den Faktoren, die die seelische Widerstandskraft von Kindern stärken und fördern. Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden ein: **Eltern, Großeltern, Paten, Babysitter....**

Referentin: Susanne Betz, Karlsruhe, Studienleiterin für religiöse Bildung in Kindertageseinrichtungen und Familienbildung in der Evangelischen Landeskirche in Baden. Gebühr: 4 € **Veranstaltungsort:** Ev. Gemeindezentrum March-Buchheim

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March statt

Do. 22.11.12 09.30 - 11.00 Uhr

Ho **Literaturcafé**

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer möchte, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps der anderen inspirieren.
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Fr. 23.11.12 09.30 - 10.30 Uhr
Für im Juli/August geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr
(Einzelheiten siehe unter Di, 11.09.12)

Gebühr für 9 mal: 70 € / 75 €

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

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

Do. 29.11.12 15.00 - 16.30 Uhr

Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.

Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer, Gemeindefreferentin a.D.

Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.

Info bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325

Do. 06.12.12 09.30 - 11.00 Uhr

Ho **Adventscafé im Mütterzentrum**

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

Weihnachtspause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

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

Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

Vör = Vörstetten, Reutener Straße 19

Bu = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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 * Steffi Maier T. 07665/51806 * Ute Grafmüller T. 07665/40473

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