



Mütterzentrum March-Reute e.V. September- Dezember 2013

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. 19.00 - 22.00 Uhr **Vör** **Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)**
4 Termine
Kurs zu Selbsthilfebuch 3 von Mary Burmeister)
(aktuelle Termine bitte bei der u. a. Telefon-
Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und
Nummer oder Mailadresse erfragen!) **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 Fingermutras, zurück. Wir erschließen die Bedeutung unserer Hände, Handflächen, Finger-Füße, Fußsohlen und Zehen. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!** Gebühr: 175 € (Mitgl.) / 185 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 3 u. Kopien.

Anmeldung, Info u. aktuelle Termine bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015 oder mail: doerner.ruth@gmail.com

Für Babys im ersten Lebensjahr
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres
Babys, Termine bitte telefonisch bei Frau
Andris erfragen.



Prager-Eltern-Kind-Programm

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 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 €

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

Mo. 09.09.13 19.00 - 22.00 Uhr **Vör** **Jin Shin Jyutsu® Übungsgruppe 2**

Weitere Termine: 07.10./ 11.11. und 02.12.

Diese Übungsgruppe 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 Kurs Erlernte zu vertiefen und anzuwenden.

Gebühr für 4 mal: 50 €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015 oder

Email: doerner.ruth@gmail.com

- Di. 10.09.13** 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 **STARKE** des Landes Baden- Württemberg kann für die Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.
- Mi. 11.09.13** 9.30 - 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 entspannendes Stretching.
 Gebühr für 13 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €. Es wird Kinderbetreuung angeboten!
 Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
 Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
 Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.
- Mi. 11.09.13** 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. 11.09.13** 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
- Fr. 13.09.13** 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...
 Claudia Sarau ☎ 07665 / 8086466 oder claudia.sarau@yahoo.de
 Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Di. 17.09.13** 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 10. 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. 19.09.13** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Fr. 20.09.13 15.15 - 16.00 Uhr **Ho Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**
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 13. September** bei Bianka Cherubim
☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Do. 17.10.13 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. 17.10.13 20.00 - 21.30 Uhr **Ho Swarovski-Schmuck für Anfänger**
Weiterer Termin: 13.11.13
Nie den passenden Schmuck zum Lieblingsoberteil, für schicke Anlässe oder einfach um das Alltagsoutfit schnell aufzupeppen? Sie sind nicht allein...
Am ersten Abend zeige ich Ihnen, wie Sie aus Swarovskisteinen einen schönen, funkelnden Ring herstellen können, der immer etwas Besonderes ist. Egal ob zur Abendgarderobe oder zur Jeans, zum Sommerkleid oder zum Discooutfit... hier ist für jeden das passende dabei.
Am zweiten Abend kann eine passende Kette oder Armband z.B. auch als besonderes Weihnachtsgeschenk hergestellt werden.
Die Teilnahme ist auch nur an einem der beiden Termine möglich.
Leitung: Frau Franziska Jolin
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 € + Materialkosten ca. 8 € je Termin
Anmeldung bis 10. Okt. bei Franziska Jolin ☎ 07665/ 9344978 oder e-mail: frani.jolin@online.de

Di. 22.10.13 15.30 - 17.00 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, Gemeindereferentin a.D.
Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Mi. 23.10.13 20.00 Uhr **Bu "Zusammen leben und feiern - Rituale im Alltag"**
Welche Rolle spielen Rituale in unserem Alltag? Wie können sie uns als Familie unterstützen neue Schritte zu gehen, Krisen zu bewältigen, unserem Leben einen Rhythmus zu geben? Was kann christlicher Glaube dazu beitragen?
Nach einer kurzen Einführung werden wir uns anhand von vier Beispielen (Feier-, Tisch-, Abend- und Abschiedsrituale) mit Ritualen im Alltag auseinandersetzen.
Eingeladen sind alle Mütter, Väter, Großeltern, Paten, Interessierte...
Referentin: Susanne Betz, Religionspädagogin und Studienleiterin für Familienbildung in der Evangelischen Landeskirche in Baden
Gebühr: 4.-€
In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March

Herbstferien

Di. 05.11.13 19.00 - 20.15 Uhr **Reu Beckenbodentraining im Alltag**
Die Beckenbodenmuskulatur hat nicht nur eine wichtige Funktion für die Kontinenz, sondern auch für unsere Haltung u. Körperaufrichtung. Wer möchte nicht etwas für seinen Körper u. auch rechtzeitig für den Beckenboden tun, hat aber keine Zeit oder keine Lust zum Üben.
In einer Sitzung wird vermittelt, dass es möglich ist, mit geringem Zeitaufwand Beckenbodentraining in den Alltag einzubauen.
Dadurch kann man beckenbodenbedingten Problemen vorzubeugen. Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €
Info und **Anmeldung bis 01.Nov.** bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de

- Do. 07.11.13** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho Offenes Frauencafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
- Di. 19.11.13** 19.30 Uhr **Ho " Mein Kind soll es mal gut haben"**
Vortrag mit Diskussionsrunde
- Wie setzen wir Grenzen, wann spricht man von Verwöhnung? -
Referentin :Ulla Keintzel, Erzieherin, systemische Paar- und
Familientherapeutin, Mutter von 3 Kindern
Gebühr 2.-€
Anmeldung im Kindergarten Holzhausen Tel : 0 76 65 / 36 10 oder
e-mail: holzhausen@kindergarten-march.de

In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen
- Do. 21.11.13** 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
- Di. 26.11.13** 15.00 - 16.30 Uhr **Reu Origami**
**Die Origami-Expertin Yuko Bossinger aus Japan faltet
mit uns Weihnachtsdekorationen**
Origami ist eine alte japanische Papierfaltkunst. Üblicherweise werden
quadratische Blätter als Ausgangspunkt verwendet und ohne Hilfe von Schere
und Klebstoff entstehen kunstvolle Motive in 3 Dimensionen.
Diese Kunst stammt ursprünglich aus China und wurde durch Mönche in Japan
verbreitet.
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 € (incl. Origami-Papier)
Anmeldung bis 22. November bei Johanna Schnell ☎ 07641 / 6976 oder
E-Mail:johannaschnell@gmx.de
- Di. 03.12.13** 15.30 - 17.00 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. 12.12.13** 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** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Vör = Vörstetten, Sulzgasse 1
Bu = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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. 07641/9334375 * Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier

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