

Mütterzentrum March-Reute e.V. September - Dezember 2014

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**.

Die Kinderbetreuung kann bis auf Weiteres wegen der Raumsperre im Obergeschoss nicht stattfinden! Sobald sie wieder möglich ist, wird es im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.

Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

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 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 oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Mi. 10.09.14 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. 10.09.14 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

Mo. 15.09.14 19.00 - 22.00 Uhr Vör Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe

Weitere Termine: 13.10. / 10.11. und 01.12.

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 E-Mail: doerner.ruth@gmail.com

Di. 16.09.14 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

Di. 16.09.14 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

Di. 16.09.14 15.00 - 16.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder ab 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 09. Sept.** bei

Sonja Stich ☎ 07665 / 8086082 oder stich.sonja@yahoo.de

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

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

16.00 - 17.00 Uhr

Do. 18.09.14 15.45 - 16.45 Uhr
NEU – NEU – NEU jetzt auch für Größere

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Die Kinder haben die Möglichkeit, sich spielerisch an Großgeräten zu erproben. Die Freude an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe stehen hier im Vordergrund. Um Mithilfe beim Auf- und Abbau wird gebeten

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 10. September** bei

Diana Fröhner, Sportlehrerin ☎ 07665 / 8089530 oder e-mail:

diana_weidlich@hotmail.com

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

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Erziehungssprechstunde: Guter Rat - gar nicht teuer

Fragen, Probleme rund um Kindesentwicklung, Erziehung und Familienleben gibt es immer mal wieder. Die Erziehungssprechstunde bietet die Gelegenheit, unkompliziert und ohne Termin eine fachkundige Meinung einzuholen, ganz praktische Tipps für die alltäglichen Knackpunkte zu bekommen oder Gedanken zu sortieren.

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr

im Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V., Hochdorfer Straße 2, 79108 Freiburg-Hochdorf
mit Cordula Mannherz, Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.cordula-mannherz.de).

In Kooperation mit dem Familientreff Hochdorf!

Mi. 17.09.14 09.30 - 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 13 mal: 36 € (Mitgl.) / 41 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Fr. 19.09.14 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...

Sabine Beck ☎ 07641 / 9334292

Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Fr. 19.09.14 15.45 - 16.30 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 12. Sept.** bei Bianka Cherubim

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

Di. 23.09.14 19.00 - 21.15 Uhr **Reu Tanzend meine Mitte finden!**

Weitere Termine: 07.10. / 21.10./ 04.11./18.11./02.12./ 16.12.

Ein Angebot an Frauen jeden Alters, die schon immer gerne getanzt haben oder es jetzt endlich einmal ausprobieren wollen! Die Freude über die eigenen Bewegungen - getragen von Musik der verschiedensten Stilrichtungen - kann uns in unsere Mitte führen. Übungen, die das Wohlfühlen, Entspannen und Ankommen bei uns selbst unterstützen, ergeben zusammen ein Gefühl von Ausgeglichenheit, aus dem wir erfrischt und genährt in den Alltag zurückkehren. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!
Gebühr: 84 € (Mitgl.) / 91 €
Info, Leitung und **Anmeldung bis 19.09.** bei Marianne Schüber, Heilpraktikerin u. Körper-Tanz-und Ausdruckstherapeutin
☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: m.schueber@web.de

Do. 25.09.14 09.30 - 11.00 Uhr **Ho Lo Tuyo (Das Deine) - ein Projekt in Panama -**

vorgestellt im Offenen Frauencafé

Der Grundgedanke ist das "Deine"(Lo Tuyo),
und der sinnvolle Umgang damit

-Deine Gesundheit- Deine Umwelt- Deine Zukunft.

Der Verein fördert Umweltbildung und nachhaltige Landnutzung in Panama.

Eine kleine Manufaktur zur Herstellung und Vermarktung ökolog. erzeugter Produkte, regionaler Herkunft, ist angeschlossen.

Kaya Berger, die Tochter der Initiatorin wird uns das Projekt vorstellen.

homepage: www.lotuyo.info

Do. 25.09.14 19.00 - 21.45 Uhr

Weitere Termine: 09.10./ 06.11. und 11.12.

Vör Jin Shin Jyutsu ® Übungsgruppe

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 für 4 Abende: 50 €

Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin

☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: doerner.ruth@gmail.com

Do. 25.09.14 20.00 - 22.00 Uhr

Weitere Termine: 09.10./16.10./23.10./ 06.11./13.11.

Reu Erziehen mit Respekt und Würde

Erziehung ist eine der größten Herausforderung der wir uns stellen. Sie ist individuell und einzigartig. Kinder bringen uns an unsere Grenzen. Trotzdem ist es möglich, ihnen mit Respekt und Würde zu begegnen. Wie geht das?

Anhand von praktischen Beispielen werden wir folgende Themen betrachten und Umsetzungsmöglichkeiten finden:

- Herzensverbindungen eingehen – Gemeinschaftsebene - Natürliche und logische Konsequenzen - Kommunikation mit Kindern

- erfolgreich ermutigen

Gebühr: 45 € (Mitgl.) / 50 € pro Person bzw. 70 € (Mitgl.) / 75 € pro Paar bzw. 25 € für Personen, die den Kurs zum 2.Mal besuchen.

Info, Leitung und **Anmeldung bis 19. Sept.** bei Ute Henkel (Erzieherin, individualpsych. Beraterin und Seelsorgerin)

☎ 07663/948770 oder per mail: ute.henkel@gmx.net

Do. 09.10.14 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. 14.10.14 15.30 - 17.00 Uhr

Leben im Alltag als Christen

Siehe unter 16.09.

Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Sa. 18.10.14 11.00 - 13.00Uhr

**Der Schlossberg und seine unbekanntenen Seiten
Schlossbergführung mit Herrn Dr. Krohn**

Seit Jahren arbeitet ein privater Verein - das "Schlossberg-Kuratorium" - an der Freilegung von eindrucksvollen Restbeständen der ehemaligen französischen Festung des 17. Jh. Bei der Führung werden Größe und Bedeutung der monumentalen Festungsanlage veranschaulicht und die Geschichte der einzelnen Belagerungen geschildert. Nicht minder interessant sind jedoch die Zeugnisse des Mittelalters und des 19. Jh. auf dem Schlossberg: das "Burghaldeschloss" der Zähringer und der Bismarckturm. Wie könnte die ursprüngliche Bebauung des Berges ausgesehen haben?

Anmeldung bis 11. Okt. bei Helga Hornstein ☎ 07665 / 3740

Gebühr : 8 € (Mitgl.) / 10 €

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Do. 23.10.14 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Café Strick

Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee!
Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug willkommen!!!

Herbstferien

Sa./So. 08./09.11.14
9.30 - 17.30 Uhr

Vör Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)
Kurs zu Selbsthilfebuch 2 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 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! Gebühr: 175 € (Mitgl.) / 185 € zuzüglich ca. 15 € für Kursmaterial.
Info u. Anmeldung bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: doerner.ruth@gmail.com

Mo. 17.11.14 19.30 Uhr Ho "Wie kommt das ICH in die Persönlichkeit?"
Vortrag mit Diskussionsrunde

Eltern wollen ihre Kinder zu guten, glücklichen Menschen erziehen. Wenn der Sprössling allerdings zu unkontrollierten Wutausbrüchen neigt oder gerade der besten Freundin das Gesicht zerkratzt, kommen manchmal Zweifel auf: Hat es das vom Opa oder haben wir in der Erziehung etwas falsch gemacht? Wie kommt die Persönlichkeit in die kleinen Persönchen? Ist mein Kind gerade absichtlich unartig oder weiß es gar nicht, was es da tut? Woher wissen Kinder, ob sie Junge oder Mädchen sind?

Der Vortrag handelt davon, wie aus dem Säugling, der vor Hunger schrie, das Grundschulkind wurde, das uns erklärt, warum man Tiere nicht essen darf. Wie es sich zu einer Person mit Charakter und Urteilsvermögen entwickelt hat, die „ich“ sagt und ein kleines Universum damit meint. Gebühr: 3 €

Referentin: **Cordula Mannherz**, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Hochdorf u. Mutter zweier Kinder
Anmeldung im Kindergarten Holzhausen ☎ 0 76 65 / 36 10 oder E-Mail: holzhausen@kindergarten-march.de

In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen

Do. 20.11.14 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. 25.11.14 15.30 - 17.00 Uhr Leben im Alltag als Christen
Siehe unter 16.09.
Info bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325

Do. 11.12.14 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

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 T. 07641/9372872
Alexandra Seiler, T. 07665/1671

Kontaktadresse: ☒ Christine Gfrörer • Eichstetter Str.36 • 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

Bankverbindung: IBAN DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX