



# Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2017

\*\*\*\*\*

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 meist **Cafe-Betrieb**. 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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.

## Bitte beachten!

Ab Januar finden fast alle Veranstaltungen wieder **im neu renovierten Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11,** statt

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



## Prager-Eltern-Kind-Programm Für Babys im ersten Lebensjahr

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: **Sonja Andris**, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575  
oder E-Mail: [sonja.andris@gmx.de](mailto:sonja.andris@gmx.de)

**Di. 10.01.17** 10.00 - 12.00 Uhr

## Ho **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr**

**Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag**

**Der Treff findet auch während der Ferienzeiten statt.**

„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. Die spontan auftretenden Themen des 1. Lebensjahres werden aufgenommen u. besprochen, was dazu beitragen kann die Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu stärken.

Gebühr 3 €

Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976  
oder E-Mail: [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Di. 10.01.17** 16.00 - 17.00 Uhr

## **Eltern - Kind - Turnen** unter neuer Leitung

**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.

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Info und **Anmeldung bis 03. Januar** bei

**Neue Leitung: Julia Oser** ☎ 07665/8087606 u. [julia.kitu@yahoo.com](mailto:julia.kitu@yahoo.com)

**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

- Mi. 11.01.17 09.00 - 10.30 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 12 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 oder E-Mail christine.gfroerer@gmx.net
- Mi. 11.01.17 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: **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. 11.01.17 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: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)
- Do. 12.01.17 16.15 - 17.00 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: 32 € (Mitgl.) / 37 €  
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 05.Jan.** bei **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286 oder per mail: [Froeschles-Ideenkiste@web.de](mailto:Froeschles-Ideenkiste@web.de)
- Fr. 13.01.17 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichtel-Club**  
**Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag**  
 Hallo! Bist du ein Kind zwischen 1 und 3, dann komm doch mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer Begleitperson deiner Wahl vorbei!  
 Wichtelclub= andere nette Kinder und Eltern kennen lernen, spielen, singen, basteln ...Wir freuen uns auf dich!  
 Veronika Hofmayer ☎ 0173 / 4129282  
 Gebühr : 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Fr. 13.01.17 17.30 - 19.00 Uhr Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!**  
**Weitere Termine: 20.01. /27.01./03.02. und 10.02.2017**  
 HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit“. Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestechen durch ihre Einfachheit. Jeder Mensch kann diese Übungen relativ schnell lernen. Dennoch müssen sie, wenn sie ihre Wirkung entfalten sollen, korrekt ausgeführt werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!  
 Bitte bequeme Kleidung mitbringen.  
 Gebühr für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €  
**Leitung:** Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer  
**Anmeldung bis 06.Jan.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail : christine.gfroerer@gmx.net

**Mi. 18.01.17** 20.15 -22.00 Uhr

**Reu Tanzend meine Mitte finden!**

**Weitere Termine: 01.02./ 15.02./ 01.03./ 15.03.17 und 29.03.17**

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.  
Körper- und Entspannungsübungen unterstützen das Ankommen bei uns selbst, ein Gefühl von Erfüllt- und Ausgeglichenheit stellt sich ein.  
Erfrischt und genährt begegnen wir in dem Alltag.  
Bitte warme Socken und etwas zum Trinken mitbringen!  
Gebühr: 72 € (Mitgl.) / 78 €  
Info, Leitung und **Anmeldung bis 11.01.** bei **Marianne Schüber**,  
Heilpraktikerin u. Körper-Tanz-und Ausdruckstherapeutin  
☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: [m.schueber@web.de](mailto:m.schueber@web.de)

**Do. 19.01.17** 09.30 - 11.00 Uhr

**Ho Offenes Frauencafé**

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

**Do. 26.01.17** 09.30 - 11.30 Uhr

**Frischer Wind in Ihrer Garderobe - Schnuppervormittag  
Farben und Kleidung, in der FRAU sich wohlfühlen möchte**

Gemeinsam mit Katja Ginter werden Sie eine Farbreihe Ihrer Wahl aussuchen und herausfinden, welche Farbtöne am besten zu Ihnen passen.  
Haben Sie nicht auch Kleidungsstücke, die Sie - aus welchen Gründen auch immer - nicht mehr gerne tragen, aber auch nicht weggeben möchten?  
Bringen Sie sie mit!  
Die Designerin Raphaela Engler berät Sie empathisch offen und kreativ, welche Änderungen nötig sind, damit diese Kleidungsstücke wieder zu Lieblingsteilen werden, die Sie mit Freude tragen.  
Max. 4-6 TNinnen Gebühr: 15 €  
Info und **Anmeldung bis 19.Januar** bei **Raphaela Engler**  
☎ 01754140978 od. email: [info@raphaelam.de](mailto:info@raphaelam.de)

**Ort: Design- und Schneideratelier *raphaela m*  
March-Neuershausen Eichstetter Str. 19**  
(ehemaliges Ökonomiegebäude des Schlosses von Neuershausen)

**Do. 02.02.17** 09.30 - 11.00 Uhr

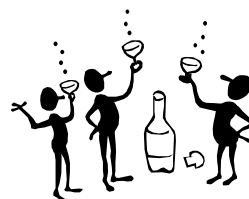
**Ho Literaturcafé**

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. 09.03.17** 20.15 Uhr

**Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**

**Anschließend gemütlicher Ausklang**  
**Herzliche Einladung an alle Interessierte!**



- Mi. 15.03.17** 20.00 Uhr **Ho** **Thema: Gewaltprävention**  
**Vortrag mit Diskussion**  
 Die Gewaltbereitschaft unter Kindern und Jugendlichen nimmt immer mehr zu. Selbst in Kitas ist aggressives Verhalten keine unbekannte Größe. Gerade die Kleinsten müssen sich immer häufiger mit Gebrüll, Rüpeleien und Handgreiflichkeiten auseinandersetzen. Umso wichtiger ist es zum einen, dass Eltern gestärkt sind, um ihre Kinder einfühlsam zu begleiten bzw. zu schützen und zum anderen, dass frühzeitig, schon im Kindergarten, Gewaltprävention geübt wird.  
**Referent: Jochen Wiesler** „Pro Kind“ - Gewaltprävention und Selbstbehauptung für Kinder, Eltern, Lehrer und Erzieher  
**Gebühr: 3 €**  
 Info und Anmeldung per email: [Holzhausen@kindergarten-march.de](mailto:Holzhausen@kindergarten-march.de)  
*In Kooperation mit dem Kindergarten Holzhausen*
- Mi. 22.03.17** 20.00 Uhr **NhS** **Langsamer - liebevoller - leiser - durch die Fastenzeit mit Impulsen und Austausch**  
 Leitung: **Cornelia Reisch**, Dekanatsfrauenseelsorge
- Do. 23.03.17** 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. 30.03.17** 09.00 - 12.00 Uhr **Ho** **"Frühlingshafte Papierwerkstatt"**  
 Aus ALT mach NEU? Das trifft in der Papier-u. Buchwerkstatt wunderbar zu!  
 Der „Graf von Monte Christo“ verstaubt neben „Konsalik“-Romanen im Regal?  
 Die Comics und Bücher der Kinder stapeln sich kistenweise im Keller?  
 Du hast Notenbücher vererbt bekommen und weißt nicht wohin damit?  
 Wir interpretieren Bücher neu und gestalten verschiedene Objekte:  
 Papierdiamanten, Papierdraht-Figürchen, individuelle Notizbücher und Vieles mehr.  
 In der Buchwerkstatt wird alten Büchern und Papier neuer Sinn und neues Leben gegeben – lass Dich überraschen!  
 Gerne Bücher und Papier jeglicher Art zum Workshop mitbringen!  
 Gebühr: 10,00 € (Mitgl.) / 13,00 € ( + 5 € Materialkosten)  
 Leitung: **Sarah Spieler**, Atelier- und Werkstattpädagogin  
**Anmeldung bis 23. März** bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: [ute.grafmueller@gmx.de](mailto:ute.grafmueller@gmx.de)
- Do. 06.04.17** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Frühlingscafé**  
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.  
 Herzliche Einladung an alle von 0 - 99!

## Osterpause

### Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)  
**Reu** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9  
**Nhs** = Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse

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. 016095843131 \* 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](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)  
**Internet:** [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de)  
**Bankverbindung:** IBAN DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX  
 Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01