



# Mütterzentrum March-Reute e.V. Sept. – Dez. 2019

\*\*\*\*\*

25 Jahre Mütterzentrum

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** mit *fair gehandelten Kaffee!* Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

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

Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen des Mütterzentrum March-Reute e.V. akzeptieren Sie die Datenschutz-Erklärung des Vereins, die angefragt oder auf der Homepage [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) eingesehen werden kann.

Das aktuelle Programm ist unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.

**Für Babys im ersten Lebensjahr**  
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys,  
nähere Infos und Terminanfrage auf  
[www.pekipkurs.de](http://www.pekipkurs.de)



**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-, u. 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 8 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

**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)

**Ort:** Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

**Mi. 11.09.19 17.45 - 18.45 Uhr Reu Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**  
**Jeden Mittwoch**

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Einstieg laufend möglich;  
Info und Anmeldung: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin  
Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 11.09.19 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)

**Fr. 13.09.19 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichtel-Club**

**Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag**

Herzlich Willkommen sind Kinder zwischen 1-3 Jahren mit Eltern/Begleitpersonen. Bei Kaffee und Tee andere Kinder und Eltern in gemütlicher Runde kennenlernen, spielen, singen, basteln uvm.

**Info und Leitung:** Veronika Hofmayer ☎ 0173 / 4129282  
Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Fr. 13.09.19 um 19.30 Uhr

## Einfach sehen! Einfach singen!

### Einfach in der Balance - mit Spiraldynamik®

Oftmals stehen Augenprobleme in Verbindung mit unzureichender Augenkoordination. Den Zusammenhang von Haltung, Bewegung und Sehleistung wollen wir "unter die Lupe nehmen" und mit einer Auswahl von einfachen, wirkungsvollen spiraldynamischen Bewegungs- und Augen-Übungen unterstützen. Auch das Singen und Sprechen ist ein Ganzkörperereignis: *Stimmen Sie Ihr Instrument, den Körper, damit alles gut zusammenspielt und in Balance bleibt!*

**Referentin:** Annette Oehler Physiotherapeutin Spiraldynamik®/Level Advanced Diploma

**Veranstaltungsort:** Bürgerhaus March, Sportplatzstraße 14, 79232 March - Eintritt frei!

*Vortrag in Kooperation mit der Rückenschule March e.V.*

Mo. 16.09.19 15.30 – 17.30 Uhr Reu2

*Achtung: alle 2 Wochen*

## Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren

### Weitere Termine 07.10. /21.10./ 04.11./18.11. /02.12.2019

Liebe Kinder, habt ihr Lust einen abwechslungsreichen Nachmittag mit anderen Kindern zu verbringen? Dann schnappt euch Mama, Papa oder Beide und kommt beim Eltern-Cafe vorbei. Es gibt Kaffee und Kuchen, sowie genug Spielzeug zum Toben.

Wenn es das Wetter zulässt, ist auch ein Spielen draußen geplant.

**Leitung:** Jennifer Bundschuh ☎ 0173/3421285 oder gerne auch WhatsApp

Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €

**Ort:** Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5

Di. 17.09.19 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. **Auch „werdende Mütter“ sind herzlich willkommen!**

Gebühr 3 €

Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976

oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Di. 17.09.19 16.00 – 17.00 Uhr

## Eltern - Kind - Turnen

### Für Kinder von 2 bis 4 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 und **Anmeldung bis 11.Sept.** bei **Julia Oser** ☎ 07665/8087606 oder julia.kitu@web.de

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 18.09.19 08.30 - 10.00 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 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:

[kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

Mi. 18.09.19 19.00 - 21.30 Uhr Ho

## „Beziehung statt Erziehung - von der Theorie zur Empathie“

### Weitere Termine: 25.09. und 02.10.2019

Der Workshop vermittelt Kenntnisse, wie gute Kommunikation mit Kindern - vom Baby bis zum Teenager und darüber hinaus - gelingen kann. Eine Kommunikation, mit der Konflikte einfacher gelöst werden können. Eine Kommunikation, die Beziehungen belebt und mehr Leichtigkeit in den Alltag bringt.

**Leitung und Info:** Claudia Bachmann-Goronzy, Mediatorin

Gebühr für 3 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € Einheitspreis für Paare: 50 €

**Anmeldung bis 11.Sept.** E-Mail: die-mediatorin@gmx.de

Weitere Infos: [www.die-mediatorin-freiburg.de](http://www.die-mediatorin-freiburg.de)

Fr. 27.09.19 um 15.00 Uhr

## Geöffnete Gartentüre

### Besuch des Garten Haas „Herrenmühle“ bei Herbolzheim

Unterhalb des Bleichheimer Schlosses liegt die historische ehemalige Herrenmühle. Ab 2010 wurde das Gelände von Hansjörg Haas in verschiedene Gartenbereiche verwandelt. Die einzelnen Räume rahmen das Haus harmonisch ein, als wäre der Garten schon Jahrzehnte gewachsen. Staudenbeete, von mediterran bis schattig, farblich abgestimmt, ziehen sich durch den Garten. Historischer Sandstein ist prägend, als Mauer, als Trog, Pflaster oder Bank.

Gebühr: 5 €

Info und Anmeldung bis 21.Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder E-Mail: [mseth@gmx.de](mailto:mseth@gmx.de)

Ort: Herrenmühle, Schlossplatz 2 Bleichheim

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr

Do. 10.10.19 um 09.00 Uhr

## Führung in der Rösterei „5 Senses Coffee“

### Danach Frühstück in entspannter Atmosphäre mit frisch geröstetem Kaffee aus der Rösterei

Gebühr: 5 € für Führung

Anmeldung bis 3.Okt. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder

E-Mail: [mseth@gmx.de](mailto:mseth@gmx.de)

Ort: Okenstr. 4 Freiburg-Herdern

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 8.30 Uhr

Fr. 11.10.19 17.30 - 19.00 Uhr Nhs

## „Start im Goldenen Oktober mit Hui Chun Gong“

### Weitere Termine 18.10. /25.10./ 08.11./15.11. /22.11./ 29.11.2019

Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung? 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. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gebühr für 7 mal: 31 € (Mitgl.) / 36 €

Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Anmeldung bis 04.Okt. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

Mi. 16.10.19 14.00 - 18.00 Uhr

## Werden Sie ihr „Eigenbrötler“

### Brotbackkurs in Emmendingen-Windenreute

#### Brot ist nicht nur Korn und Mehl - Brot ist Arbeit Wissen Streben - Brot ist klug gelenktes Leben

Der Kurs vermittelt in fröhlicher Runde Tipps und Tricks bei der Herstellung von Bauernbrot, Hefegebäck & Vollkornbrot. Während der Brotteig geht, gibt es die Möglichkeit Kaffee zu trinken, und natürlich das gemeinsam Gebackene zu verkosten.

Gebühr: 20 € (Mitgl.) / 25 €

Info und Anmeldung: Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder

E-Mail: [mseth@gmx.de](mailto:mseth@gmx.de)

Ort: Adelsberg 1 / 2 Emmendingen-Windenreute

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.30 Uhr

Do. 24.10.19 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

# Herbstferien

Mi. 06.11.19 20.00 Uhr

## Nhs „Wenn ungenügend genügt ...“

Inspiriert von der alttestamentlichen Geschichte vom Öl der Witwe (2 Kön 4,1-7), gehen wir den eigenen Ressourcen, unseren „sozialen Netzwerken“ und Gottes Fürsorge in unserem Leben nach.

Anmeldung bis 30.Okt. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

Leitung: Cornelia Reisch Dekanatsfrauenseelsorge

**Sa. 09.11.19** 14.00 – 17.00 Uhr

## **Male ein eigenes Bild - ganz leicht!**

**Das Leben ist bunt- mal es Dir, wie es Dir gefällt!**

**Auch für Anfänger!**

Die drei Motive zur eigenen Gestaltung stehen zur Auswahl:

*Bunter Kuh Kopf, Schwarzwald Marie, Frauenportrait von Picasso.*

Wir malen mit Acrylfarbe auf Leinwand (50x 50 cm).

Dazwischen gibt es auch kunstgeschichtliche Ausflüge und Sekt.

Jeder darf sein Kunstwerk mitnehmen. Material ist vorhanden.

Spaß und Freude am kreativen Gestalten und Malen sind mitzubringen.

**Leitung:** Carolin Höfler, Grafik-Designerin und Künstlerin

**Gebühr:** 25 €(Mitgl.) / 30 € + 10 € für Material

**Info und Anmeldung bis 2.Nov.** bei Alexandra Seiler, Tel 07665/1671

oder E-Mail: [alexundmarcus@web.de](mailto:alexundmarcus@web.de)

**Ort:** Atelier von Carolin Höfler, Johanniterstr. 67, Heitersheim

**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.15 Uhr**

**Do. 14.11.19** 09.30 - 11.00 Uhr

**Ho Offenes Frauencafé**

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

**Mo. 18.11.19** 19.30 – 21.00 Uhr

**Ho Unkraut oder Heilkraut**

**Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?**

**Heute: Hilfe für unser Nervensystem aus dem Kräutergarten**

Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze unserer heimischen (Un)kräuter

Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

**Leitung:** Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin

**Anmeldung bis 11.Nov.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Do. 28.11.19** 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. 12.12.19** 09.30 - 11.00 Uhr

**Ho Adventscafé im Mütterzentrum**

- Jede bringt etwas Gebäck mit –

Herzliche Einladung an alle Interessierten!

**Do. 12.12.19** 20.00 Uhr

**Bu Die langen Schatten unserer Ahnen:**

**Wenn alte Wunden heute schmerzen**

Traumatisierungen haben nicht nur schwerwiegende Folgen für die eigene

Psyche. Ohne Heilung werden sie von Generation zu Generation

weitergegeben. Der spannende Vortrag beleuchtet die Hintergründe und zeigt

Wege auf, sich von den Fesseln der Vergangenheit zu befreien.

Gebühr: 5 €

*In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March*

Weihnachtspause

### **Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:**

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

**Reu1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

**Reu2** = Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5

**Nhs** = Kath. Gemeindehaus Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse

**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 \* Gabi Thoma, T. 07665/930048 \* Helga Hornstein, T.07665/3470 \*

Ute Grafmüller T. 07665/40473 \* Steffi Maier T. 07641/9372872 \* Alexandra Seiler, T. 07665/1671 \*

Jennifer Bundschuh, T. 0173/3421285\* Johanna Schnell, T. 07641/6976 \*

**Kontaktadresse:** ☒ Christine Gfrörer • Eichstetter Str.36 • 79232 March **e-mail:** [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**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