

Mütterzentrum March-Reute e.V.

April – Juli 2010

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

Di. 13.04.10 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

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



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Mi. 14.04.10 09.30 - 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: 27 € / 34 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Mi. 14.04.10 17.45 - 18.45 Uhr Reu 1 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

J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 14.04.10 18.45 - 19.45 Uhr Reu 1 Beckenbodentraining
Jeden Mittwoch

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.

Do. 15.04.10 10.00 - 12.00 Uhr Ho Wichtelclub II

Offener wöchentlicher Treff jeden Donnerstag

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...

Info und Leitung: Selma Bauer ☎ 07641 / 9541045

Do. 15.04.10 10.00 - 11.30 Uhr Ho Offenes Frauencafé am Vormittag

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

- Do. 15.04.10** 18.00 - 19.30 Uhr **Vör 2** **Orientalischer Tanz (Anfänger- u. Aufbaukurs)**
 Hier bietet sich Frauen, die sich zu den Klängen der orientalischen Musik hingezogen fühlen, die Möglichkeit, in 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.
 Kursgebühr für 10 mal: 70 € (Mitgl.) / 80 €
 Leitung und **Anmeldung bis 9. April:** Elina Hug ☎ 07641 / 5075
- Fr. 16.04.10** 09.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Wichtel-Club I**
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...
 Info und Leitung: Nicole Bremert ☎ 07665 / 932150
- Di. 20.04.10** 09.30 - 10.30 Uhr **Ho** **Eltern - Kind - Turnen *neu-neu-neu***
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 13.April** bei Bianca Cherubim
 ☎ 07665 / 400286 oder per mail Froeschles-Ideenkiste@web.de
 Gebühr für 13 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Do. 22.04.10** 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1** **Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe**
Weitere Termine:
 20.05. / 24.06. / 22.07. und 19.08.
 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 8 €
 Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.
- Fr. 23.04.10** 20.30 - 22.00 Uhr **Alleinerziehenden-Treff**
 Wir sind eine Gruppe, die sich monatlich zu einem offenen Gesprächskreis trifft. Wir hören zu, wir reden, wir lachen und wir grübeln auch mal zusammen. Gemeinsame Unternehmungen verabreden wir gerne. Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehende, Wochenendpapas sowie alle, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Wir freuen uns auch über neue Gesichter. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Termine und Orte werden immer gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter www.muetterzentrum-march-reute.de veröffentlicht. Bitte melden Sie sich zu den Treffen an, dies erleichtert die Planung.
 Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375
- Do. 06.05.10** 19.30 Uhr **Literarische Lesung zu Herta Müller**
Trägerin des Nobelpreises für Literatur 2009
 Markéta Hájková-Barth (Prag-Freiburg) trägt zentrale Passagen aus allen Schaffensphasen der Nobelpreisträgerin vor und verortet sie in ihrer bewegten Biographie: der Kindheit im Banat als Teil der deutschen Minderheit im Nachkriegs-Rumänien, der Jugend hinter dem Eisernen Vorhang im totalitären System Ceauşescus und schließlich ihrer Auswanderung in die Bundesrepublik Deutschland. PhDr. Markéta Hájková-Barth, geb. 1979 in Liberec/Reichenberg (Tschechien), promoviert an der Karlsuniversität Prag zur Exilliteratur und forscht seit Jahren über das Werk Herta Müllers.
 Gebühr: 4 €
Ort: Gemeindebücherei March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 23
In Kooperation mit der Gemeindebücherei March- Buchheim
- Mi. 12.05.10** 19.00 - 22.00 Uhr **Ho** **Im Dschungel der Digitalkameras**
Professionelle Kamera-Beratung
 Die Werbeprospekte erschlagen uns mit Angaben über ein Kamera-Modell. Doch was steckt hinter den Begriffen und Zahlen? Der Kurs vermittelt das fotografische Grundverständnis, um diese Angaben besser zu verstehen und zeigt die Vor- und Nachteile verschiedener Kamerasysteme (Kompakt, Bridge und Spiegelreflex) auf. Weiterhin wird auf aktuelle Kamerafunktionen eingegangen, wie z.B. LiveView, Bildstabilisator. Mit diesem Wissen ausgestattet, sind Sie sicherlich gut gerüstet Ihre individuell richtige Kamerawahl zu treffen.
 Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch: www.komprimiertezeit.de)
 Gebühr: 15 € / 17 €
Anmeldung bis 8. Mai bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Di. 18.05.10 19.30 - 21.00 Uhr Hug Literaturcafé am Abend

Ein Treffpunkt für literaturbegeisterte Frauen.
Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Pfingstferien

Fr. Juni 10 20.30 - 22.00 Uhr

Alleinerziehenden-Treff
(siehe 23.04.2010)

Di. 08.06.10 09.30 - 10.30 Uhr



Prager-Eltern-Kind-Programm

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 und ist für Babys, die von **Jan. - Febr. 10** geboren sind. 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 € / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Achtung, neuer Kursraum!!

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.



is Landes Baden- Württemberg kann für diesen

Do. 10.06.10 19.00 - 22.00 Uhr Vör 1

JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO-PHILOSOPHIE

Weitere Termine:

17.06. / 01.07. / 08.07. und 15.07.

Kurs 3 (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 **Selbsthilfekurs 3** geht es um die Bedeutung von unseren Händen, Handflächen, Fingern – Füßen, Fußsohlen und Zehen. Mary sagt: „Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens.“ In diesem Kurs kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermutras, zurück.

Gebühr: 120 € (Mitgl.) / 130 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 3

Anmeldung bis 7. Juni bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015

Do. 10.06.10 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Leben im Alltag als Christen

Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.

Mo. 14.06.10 15.00 - 17.00 Uhr

Ho Geöffnete Gartentüre

Wir treffen uns zu einem "blumigen" Nachmittag im Garten einer leidenschaftlichen Gärtnerin (Nutz-und Zierpflanzen, Schwerpunkt: Rosen)
Ihr Motto lautet: **"Für mich kann ein Garten nie etwas Statisches sein, er MUSS leben und ich kann/darf/muss ihn gestalten können."**

Bei der Besichtigung mit anschließendem Kaffee können in lockerer Atmosphäre Fragen rund um das Thema "Garten" gestellt werden.

Über regen Erfahrungsaustausch freut sich das Mz-Team.

Leitung: Karin Kapfer

Gebühr: 2 € (Kaffee und Kuchen extra)

Anmeldung bis 11. Juni bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 um 14.30 Uhr (Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 21. Juni)

- Do. 17.06.10** 10.00 - 11.30 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
- Fr. Juli 09** 20.30 - 22.00 Uhr **Alleinerziehenden-Treff**
(siehe 23.04.2010)
- Do. 15.07.10** 10.00 - 11.30 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. 22.07.10** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho Sommercafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
Jede steuert eine köstliche Kleinigkeit fürs Büfett bei

Sommerferien

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu 1 = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
Vör 1 = Vörstetten, Reutener Straße 19
Vör 2 = Vörstetten, Grubstraße 8
Hug = Kath. Pfarrzentrum Hugstetten, Engalgasse 25

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 * Nicole Bremert T. 07665/932150

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