



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 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. 07.01.13 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1** **Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 2**

Weitere Termine: 04.02. und 04.03.

Diese Strömgruppe 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 Erlernete zu vertiefen und anzuwenden.
Gebühr pro Abend: 10 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Di. 08.01.13 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 Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

Di. 08.01.13 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 01. Januar** bei Bianka Cherubim

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

Gebühr für 10 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 09.01.13 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 10 mal: 28 € (Mitgl.) / 33 €.
Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.

Mi. 09.01.13 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 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 09.01.13 18.45 - 19.45 Uhr **Reu 1** **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. 11.01.13 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...
Sonja Stich ☎ 07665 / 8086082 oder stich.sonja@yahoo.de
Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Do. 17.01.13 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Do. 17.01.13 09.30 - 10.30 Uhr
Für im Aug. -Sept.12 geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Do. 21.02.13 11.15 - 12.15 Uhr
Für im Okt. – Nov.12 geborene Babys

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. 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 €

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

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

- Fr. 18.01.13 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 11. Januar.** bei Bianka Cherubim
 ☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de
- Do. 24.01.13 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. 24.01.13 19.00 - 21.45 Uhr Vör 1 Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 1**
Weitere Termine: 14.02. und 21.03.
 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: 10 €
 Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.
- Do. 31.01.13 15.00 - 16.30 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. 21.02.13 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. 21.02.13 19.00 - 22.00 Uhr Vör 1 Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)**
Kurs zu 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 Kurs 3 kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermutras, zurück. Weiterhin erschließen wir die Bedeutung unserer Händen, Handflächen, Fingen-Füße, Fußsohlen und Zehen. Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**
 Gebühr: 125 € (Mitgl.) / 135 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 3 u. Kopien.
Anmeldung bis 20. Febr. bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin
 ☎ 07666 / 1015

Do. 28.02.13 20.15 Uhr

Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen
Herzliche Einladung an alle Interessierte!

Di. 05.03.13 um 20.00 Uhr

Ho Leselust statt Lesefrust!

Gehört Ihr Kind zu den Kindern, die man abends kaum dazu bewegen kann, das Buch wegzulegen und die Nachttischlampe auszuschalten, weil die Geschichte gerade so spannend ist? Wenn Sie mit Ihrem Kind durch die Stadt gehen, liest es Ihnen dann auch jedes Werbeplakat und jedes Straßenschild vor? Nein? Dann gehört Ihr Kind wahrscheinlich zu den 30 Prozent der Kinder, die keinerlei Interesse an Büchern zeigen und die ihre Zeit lieber vor dem Fernseher oder mit Computerspielen verbringen als mit Lesen.

In diesem **Vortrag** wollen wir zentrale Fragen zum Thema Lesen klären, so zum Beispiel, warum Kinder nicht gerne lesen und warum das Lesen so schwer ist. Außerdem wollen wir Ihnen zeigen, warum Lesen dennoch so wichtig ist und vor allem auch hilfreiche Tipps geben, wie man mit dem Kind zu Hause üben kann.

Referentin: Theodora Papanagnou, Erziehungswissenschaftlerin M.A. und Leiterin des LOS in Emmendingen (www.LOS.de)
Gebühr 4 €

Do. 12.03.13 15.00 - 16.30 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. 21.03.13 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Generationencafé zum Frühlingsanfang

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
Vör = Vörstetten, Reutener Straße 19
Bu = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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 * Ute Grafmüller T. 07665/40473

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