



# Mütterzentrum March-Reute e.V. April - Juli 2014

Internetadresse

\*\*\*\*\*  
[www.muetterzentrum-march-reute.de](http://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](http://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](mailto:sonja.andris@gmx.de)

**Wichtiger Hinweis:** Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden



des Landes Baden-Württemberg kann für diesen

**Mo. 28.04.14 19.00 - 21.15 Uhr**

**Ho Tanzend meine Mitte finden!**

Weitere Termine: 12.05. / 30.06. / 14.07. und 28.07.

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: 60 € (Mitgl.) / 65 € Info, Leitung und **Anmeldung** bis 21.04. bei Marianne Schüber ☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: [m.schueber@web.de](mailto:m.schueber@web.de)

**Di. 29.04.14 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

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



des Landes Baden- Württemberg kann für die

**Di. 29.04.14** 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 22. April** bei Bianka Cherubim

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

Gebühr für 8 mal: 20 € (Mitgl.) / 25 €

**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

**Mi. 30.04.14** 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. 30.04.14** 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

### **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](http://www.cordula-mannherz.de)).

***In Kooperation mit dem Familientreff Hochdorf!***

**Mi. 30.04.14** 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 11 mal: 32 € (Mitgl.) / 37 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.



**2. Mai  
15 Uhr**

***Wir feiern 20 Jahre Mütterzentrum March-Reute e.V.***

**Kasperletheater  
mit der Freiburger Puppenbühne  
für Kinder ab 3 Jahren**

anschließend Bewirtung mit Kaffee und Kuchen  
Im Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11  
Jubiläumseintrittspreis: 1 € pro Kind / 2 € pro Erwachsener

Karten nur im Vorverkauf erhältlich bei  
Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325    Bianka Cherubim ☎ 07665 / 400286  
Ines Siegel ☎ 07641 / 6708



## Wir feiern 20 Jahre Mütterzentrum March-Reute e.V.

### Festabend

Im Bürgerhaus March  
Sportplatzstraße 14  
79232 March

Anmeldung bei  
Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 und Monika Seth ☎ 07641 / 54542

**Mo. 05.05.14** 19.00 - 22.00 Uhr

**Vör Jin Shin Jyutsu® Strömgruppe**

Weitere Termine: 23.06. und 14.07.

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 3 mal: 40 €  
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015 oder  
Email: RD@buero-doerner.de

**Fr. 09.05.14** 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...  
Ines Siegel ☎ 07641 / 6708 oder ines.siegel@t-online.de  
Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

**Fr. 09.05.14** 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: 25 € (Mitgl.) / 30 €  
Info, Leitung und **Anmeldung bis 02. Mai** bei Bianka Cherubim  
☎ 07665 / 400286 oder per mail: [Froeschles-ldeenkiste@web.de](mailto:Froeschles-ldeenkiste@web.de)

**Do. 15.05.14** 09.30 - 11.00 Uhr

**Ho Offenes Frauencafé**

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

**Do. 22.05.14** 19.00 - 21.45 Uhr

**Vör Jin Shin Jyutsu® Übungsgruppe**

Weitere Termine: 26.06. und 17.07.

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 3 Abende: 40 €  
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin  
☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: [doerner.ruth@gmail.com](mailto:doerner.ruth@gmail.com)

**Do. 05.06.14** 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

- Do. 26.06.14** 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!!!
- Do. 30.06.14** 14.30 - 17.00 Uhr **Die Offene Gartentüre**  
Heute besuchen wir einen Garten ganz in der Nähe, quasi vor unserer "Haustüre".  
Der reizvolle und vielfältig gestaltete Garten besticht durch die naturnahe Lage und die Kreativität seiner Gestalter.  
Immer wieder werden Bereiche verändert, ergänzt, der Garten lebt und erfreut den Betrachter mit immer neuem  
Blühen zu fast jeder Jahreszeit. Vögel und Streifenhörnchen haben dort ihre Heimat. Der Garten wird gemeinsam von 2 Generationen bewirtschaftet. Bei einer Tasse Kaffee kommen wir mit der Gärtnerin ins Gespräch und tauchen in ihre Welt ein.  
**Anmeldung bis 23. Juni** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder E-Mail: Monika.Seth@gmx.de
- Sa./So. 5./6.07.14** 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](mailto:doerner.ruth@gmail.com)
- Do. 10.07.14** 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
- Do. 24.07.14** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Sommercafé**  
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.  
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!  
Jede steuert eine köstliche Kleinigkeit fürs Büfett bei

## Sommerpause

### 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](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

**Internet:** [www.mueterzentrum-march-reute.de](http://www.mueterzentrum-march-reute.de)

**Bankverbindung:** Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01