



Mütterzentrum March-Reute e.V. April- Juli 2016

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 **Café-Betrieb** (mit fairen Produkten!) **Die Kinderbetreuung kann bis auf Weiteres wegen Umbauarbeiten nicht stattfinden! Sobald sie wieder möglich ist, wird es im Gemeindeblatt veröffentlicht.** 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 zu finden.

Bitte beachten:

Im Zuge der Renovierung des kath. Gemeindehauses in Holzhausen finden die meisten Veranstaltungen in neuen Räumlichkeiten statt! (Siehe letzte Seite)

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 u. 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 und PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575
oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Di. 05.04.16 10.00 - 12.00 Uhr Reu2

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 und 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

Di. 05.04.16 15.00 - 16.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

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, Vater oder Großeltern und Kind im Vordergrund. Singspiele, einfache Kreistänze, Turnen mit Handgeräten wie Bällen oder Reifen, aber auch Schwungtuch u. 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 u. Leitung **Sonja Stich** ☎ 07665/8086082 od. sonja.kitu@yahoo.de
Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(wegen der starken Nachfrage besteht zur Zeit eine Warteliste)

Mi. 06.04.16 09.00 - 10.30 Uhr **Nhs**

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: 38 € (Mitgl.) / 43 €.

Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.

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

Mi. 06.04.16 17.45 - 18.45 Uhr **Reu1**

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 od. E-Mail: johannaschnell@gmx.de
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.

Mi. 06.04.16 18.45 - 19.45 Uhr **Reu1**

Beckenbodentraining

Es wird Wissen über die Funktion und Bedeutung des Beckenbodens vermittelt und diese Körperregion gezielt gekräftigt, um den „typischen“ Frauenproblemen vorzubeugen. Der Einstieg laufend möglich.

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

Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 od. E-Mail johannaschnell@gmx.de

Do. 07.04.16 09.30 - 11.30 Uhr **Reu2**

Wichtel-Club

Offener wöchentlicher Treff immer donnerstags

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 €

Do. 07.04.16 15.45 - 16.45 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 3,5 bis 6 Jahren

Die Kinder haben die Möglichkeit, sich spielerisch an Großgeräten zu erproben. Die Freude an der Bewegung u. das Miteinander in der Gruppe stehen im Vordergrund. Um Mithilfe beim Auf- u. Abbau wird gebeten. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Info, Leitung u. **Anmeldung bis 31.03.** bei **Diana Fröhner**, Sportlehrerin
☎ 07665 / 8089530 oder E-Mail: diana_weidlich@hotmail.com
Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Fr. 08.04.16 17.30 – 19.00 Uhr **Nhs Entspannt ins Wochenende mit Hui Chun Gong!**

Weitere Termine:

22.04./29.04./03.06./10.06./17.06./24.06./22.07.

HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit. HUI CHUN GONG bedeutet in diesem Zusammenhang

„**Übung zur Rückkehr des Frühlings**“.

Gemeint ist damit jugendliche Frische, zum nahenden Frühlingsanfang also genau das passende Angebot, um HUI CHUN GONG als Möglichkeit für das eigene Wohlbefinden kennen zu lernen!

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 8 mal: 35 € (Mitgl.) / 40 €

Leitung: **Martin Pasqué**, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer

Anmeldung bis 1. April bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325

oder E-Mail : christine.gfroerer@gmx.net

Do. 14.04.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs Offenes Frauencafé**

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

Do. 28.04.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs 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

Pfingstferien

Do. 02.06.16 15.30 - 16.16 Uhr **Reu2 Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**

16.16 - 17.00 Uhr

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 6 mal: 20 € (Mitgl.) / 25 €

Info und Leitung **Bianka Cherubim** ☎ 07665 / 400286

oder per E-Mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

(wegen der starken Nachfrage besteht zur Zeit eine Warteliste)



Samstag, 4.Juni 14.00 bis 19.00 Uhr

1. Holzhauser Kinderfest

Kindergartenkinder und Schulkinder und ihre Familien erleben ein buntes, abwechslungsreiches Fest, das durch viele Marcher Vereine und Gruppierungen, u.a. das Mütterzentrum March-Reute gestaltet wird.

Veranstaltungsort:

rund um die Holzhauser Schule und Halle (Foyer) und Schulfoyer

Unter Federführung des Fördervereins der Kita und Grundschule in Holzhausen e.V. und in Kooperation mit der Schule Holzhausen

Do. 16.06.16 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs Café Strick**

Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee! Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug herzlich willkommen !!!

Do. 30.06.15 09.30 - 11.00 Uhr **Nhs Literaturcafé**

Offenes Café für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.

Sa. 09.07.16 10.00 – 16.00 Uhr

KREATIVE IDEEN AUS Schwemmholz

Objekte und Figuren aus Schwemmholz

Workshop mit Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

Ob kindlich-verspielte Tiere oder skurrile Gestalten aus Schwemmholz, dekorative Windspiele und Aufhängungen oder geschmackvolle, künstlerische Objekte. Für sich selbst oder für andere. In Kombination mit Draht, Farbe, Perlen, Steinen, Filz oder Schwemmholz „pur“. Genießen Sie die Vielfalt an Materialien und verschiedenen Möglichkeiten beim KREATIV SEIN mit Schwemmholz. Sie können gerne Schwemmholz jeglicher Art mitbringen!

Am Mittag wollen wir gemeinsam ein kleines Picknick genießen; jede*r darf gerne eine Leckerei mitbringen.

Treffpunkt: Dreisambrücke, Ortsausgang Buchheim Richtung Gottenheim

Gebühr: 30 € (Mitgl.) / 35 € + 10 € Material

Leitung: Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

Anmeldung bis 3. Juli bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473

oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Neugierig? Lust auf Mehr? www.sarah-spieler.de

Di. 12.07.16 14.00 - 17.00 Uhr

Die Offene Gartentüre

Wir treffen uns zu einem "blumigen" Nachmittag im Bauerngarten von Brigitte Riesle im Hochschwarzwald auf 900 m Höhe.

Vor 15 Jahren hat sie den Garten von ihrer Schwiegermutter übernommen. Im Laufe der Jahre erweiterte sie die Größe des Gartens, legte Natursteinterrassen und diverse Vorgärten an und integrierte einen kleinen Teich. Immer mehr Stauden- und Sommerblumen hielten Einzug. Eine besondere Vorliebe gilt alten Rosensorten, aber auch Kräuter, Beeren und Gemüse gehören dazu.

Anmeldung bis 8. Juli bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

oder E-Mail: Monika.Seth@gmx.de

Kosten: 10 € (enthält Eintritt, sowie Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften (Fahrkostenbeteiligung)
am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.00 Uhr.

Do. 21.07.16 09.30 - 11.00 Uhr

Nhs 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:

Nhs = Bernhardussaal March-Neuershausen, Höllgasse

Reu 1 = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9

Reu 2 = Kath. Gemeindehaus Reute, (carl caspar haus), Kirchstr. 6

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Wir sind vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt und berechtigt, Spendenbescheinigungen auszustellen. Wir kooperieren mit den Pfarngemeinden 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, ☎ 07665/4325 * Monika Seth, ☎ 07641/54542 * Johanna Schnell, ☎ 07641/ 6976

Gabi Thoma, ☎ 07665/930048 * Helga Hornstein, ☎ 07665/3470 * Alexandra Seiler, ☎ 07665/1671

Ute Grafmüller ☎ 07665/40473 * Steffi Maier ☎ 07641/9372872 * Bettina Daffner, ☎ 07641/9334375

Kontaktadresse: ✉ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March

e-mail: christine.gfroerer@gmx.net

Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de