



Mütterzentrum March-Reute e.V. Sept. – Dez. 2021

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! Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern. 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 eingesehen werden kann.

Die Veranstaltungen werden in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Corona-Verordnung durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu auch die Veröffentlichungen im Gemeindeblatt und auf der homepage unter Aktuelles!
Derzeit ist eine Anmeldung unerlässlich. Es gilt Maskenpflicht und das Einhalten der Abstände. Eine Bewirtung erfolgt je nach aktueller Lage.

Für Babys im ersten Lebensjahr
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys,
nähere Infos und Terminanfrage auf
www.pekipkurs.de



Prager-Eltern-Kind-Programm
Für Babys im ersten Lebensjahr
Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP- Kurse dürfen wieder in Kleingruppen mit 4 Müttern oder Vätern mit ihren Babys angeboten werden!
Nähere Informationen zu diesen Gruppen und mögliche freie Plätze je nach Geburtsmonat erfragen Sie bitte direkt bei Sonja Andris

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. Gleichaltrige 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, PEKiP Gruppenleiterin und Schlafberaterin
E-Mail: info@pekipkurs.de

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Mi. 15.09.21 17.45 - 18.45 Uhr Ho Rückbildungsgymnastik nach der Geburt
Jeden Mittwoch

Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine, wenn diese bis zum 9. Monat des Babys abgeschlossen sind; Einstieg laufend möglich; Auch für Frauen in anderen Lebenssituationen geeignet. Probestunde möglich!

Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit; **Anmeldung erforderlich unter:** johannaschnell@gmx.de

Mi. 15.09.21 19.00 – 20.00 Uhr Ho Beckenbodentraining

Eine intakte Beckenbodenmuskulatur gibt den Organen im Bauchraum Halt, beeinflusst Haltung u. Kontinenz, kann Rückenbeschwerden vorbeugen. Da die Beckenbodenmuskulatur viele Hilfsmuskeln hat, ist der ganze Körper in das Training einbezogen.

Außerdem wird vermittelt wie die Beckenbodenmuskulatur im Alltag aktiviert werden kann. Einstieg laufend möglich.

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € **Auch als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt geeignet**

Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, **Anmeldung erforderlich unter:** johannaschnell@gmx.de

Mo. 20.09.21 15.00 - 17.30 Uhr Reu Eltern-Café mit Kindern von 0-6 Jahren

Weitere Termine: 18.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12. u. 20.12.21

Liebe Kinder, habt ihr Lust einen abwechslungsreichen Nachmittag mit anderen Kindern zu verbringen? Dann schnappt euch Mama, Papa oder Beide und kommt beim Eltern-Café vorbei. Es gibt Kaffee und Kuchen (falls die Coronaverordnung es zulässt), sowie genug Spielzeug zum Toben. Wenn es das Wetter zulässt, ist auch ein Spielen draußen geplant. Alter des jüngsten Geschwisterkindes: 0-6 Jahre Ältere Geschwisterkinder sind gerne willkommen. Bitte um kurze Voranmeldung per WhatsApp oder Anruf, da es gegebenenfalls eine Personenbegrenzung gibt.

Leitung u. Anmeldung: Jennifer Bundschuh ☎ 0173 / 3421285 oder gerne auch WhatsApp Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €

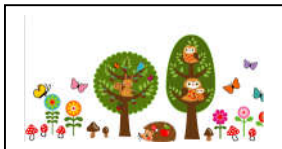
Ort: Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5

Di. 21.09.21 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.
Mütter von Kindern im 1. Lebensjahr 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 **Anmeldung erforderlich unter:** johannaschnell@gmx.de

Di. 21.09.21 16.00 - 17.00 Uhr **Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder ab 2 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.
Info und Anmeldung bei Julia Oser ☎ 07665/8087606 u. julia.kitu@web.de
Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 22.09.21 09.00 - 10.30 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: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 **Anmeldung erforderlich**
kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 22.09.21



Waldtreff
Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Immer mittwochs

Jeden Mittwoch treffen sich Eltern / Begleitpersonen mit ihren Kindern auf dem **Waldspielplatz in Holzhausen** (Hofmattenwald, hinter den Wohnblocks an der Waldstraße). Dort wird gesandelt, gerutscht, geschaukelt oder einfach die Natur erkundet. Auch die Erwachsenen haben Gelegenheit, zu anderen Eltern Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Der Waldtreff findet bei (fast) jedem Wetter statt. Die Kinder benötigen hierfür entsprechende Kleidung. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Info, Leitung und Anmeldung: Jana Rieger, T. 0151/ 50193258 oder janarieger@web.de

Mi. 22.09.21 19.30 - 20.30 Uhr **Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet (mit Aufzeichnung)**
Vitalität für den Alltag mit JIN SHIN JYUTSU
Stärkung und Entspannung für Körper Geist und Seele

JIN SHIN JYUTSU, die Kunst der Selbstheilung, ist eine sanfte und doch kraftvolle traditionelle japanische Heilmethode. Durch drei einfache Selbsthilfe-Sequenzen können wir Vitalität für unseren Alltag aufbauen. Unsere Selbstheilungskräfte und das Immunsystem können gestärkt werden. Dabei werden die Hände in bestimmten Kombinationen auf angegebene Körperzonen über die Kleidung gelegt. Harmonie und Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele werden hergestellt. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**
Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 20.09.2021** bei Ruth Dörner, Selbsthilfe Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin
Email: rdoerner60@gmail.com oder ☎ 07666/1015 Gebühr: 40 € (Mitglieder.) / 50 € **Überweisung bitte bis spätestens 20.09.2021**
(Nach eingegangener Überweisung erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)
Bankverbindung: Mütterzentrum March-Reute IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

Fr. 24.09.21 09.30 - 11.30 Uhr Ho **Wichtel-Club**
Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag
Herzlich Willkommen sind Kinder zwischen 1-3 Jahren mit Eltern /Begleitpersonen. Wir lernen andere Kinder und Eltern in gemütlicher Runde kennen, beim Spielen, Singen, Basteln...
Wegen Corona bitte eigenes Vesper mitbringen.
Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
Info, Leitung u. Anmeldung: Veronika Hofmayer ☎ 0173/4129282

Fr. 24.09.21 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 18.Sept. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder E-Mail: mseth@gmx.de

Ort: Herrenmühle, Schlossplatz 2 Bleichheim

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr

Do. 07.10.21 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Literatur-Runde

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

Info, Leitung u. Anmeldung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Do. 14.10.21 14.00 - 18.00 Uhr

Werden Sie ihr „Eigenbrötler“

Brotbackkurs in Emmendingen-Windenreute

Der Kurs vermittelt in fröhlicher Runde Tipps und Tricks bei der Herstellung von Laugengebäck. Auch wird gezeigt, wie Nikoläuse, Osterhasen und kleine Zöpfele aus Hefeteig geformt werden. **Gebühr:** 20 € (Mitgl.) / 25 €

Info und Anmeldung bis 7.Okt. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542 oder E-Mail: mseth@gmx.de

Ort: Adelsberg 1 / 2 Emmendingen-Windenreute

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 13.30 Uhr

Do. 21.10.21 16.00 Uhr

"Auf den Spuren der hl. Katharina"

„Spirituelle Wanderung“ mit Cornelia Reisch

Wer kennt sie nicht, **die Katharinenkapelle?** - Sie steht für eine mutige Frau, die sich weder durch Versprechen noch durch Drohungen beeindrucken ließ. Wir begeben uns auf die Spuren ihrer Lebensgeschichte und lassen uns von ihr Impulse für heute geben. Bitte feste Schuhe, ein Getränk für den Weg und wettergemäße Kleidung mitbringen. Die einfache Wegstrecke beträgt etwa 40 Minuten, wird aber durch Stationen unterbrochen und eine kleine Andacht in der Kapelle.

Treffpunkt: 16.00 Uhr am Wanderparkplatz Schelinger Höhe (Bahlinger Eck). Rückkehr ist dann etwa um 18.30 Uhr am Parkplatz.

Anmeldung bis 14.Okt. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 15.30 Uhr

Do. 28.10.21 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Literatur-Runde

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

Info, Leitung u. Anmeldung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Herbstferien

Mo. 15.11.21 16.00 – 21.00 Uhr

Ho Wir lieben FRIDA! Frida Kahlo – Workshop Ein Upcycling-Abend voller Buntheit und Lebensfreude



Wir lassen uns von Frida Kahlos Welt inspirieren und genießen eine Vielfalt an kunterbunten Materialien und Ideen. In diesem außergewöhnlichen Upcycling-Workshop tauchst du in die Buntheit, Farben und Bilder von Frida Kahlo ein und gestaltest scheinbar vergessene und alte Gegenstände aus dem eigenen Zuhause mit Frida-Flair. So entstehen z.B. Frida-Blumentöpfe, Frida-Geschirr, Frida-Taschen, Frida-Schmuckkästchen und vieles mehr. Wer möchte und zu Hause hat darf gerne nicht mehr genutzte Gegenstände mitbringen, die eine zweite Chance verdient haben und denen wir neues & buntes „Frida-Leben“ einhauchen! Dazu gibt es ein kunterbuntes und vielseitiges Materialbuffet.

Wer hat gerne mitbringen: Blumentopf, Dosen, altes Geschirr, Kochlöffel, Kistchen, Stoffaschen, etc. Fundstücke wie Steine, Muscheln, Schneckenhäuser, Holz, Sammelsurium wie Perlen, Feder, Glitter-Flitter, Kunststoff-Blumen, etc. **Gebühr:** 25 € (Mitgl.) / 30 € + 8 € Material

Leitung: Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

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

Anmeldung bis 8. Nov. bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Mi. 17.11.21 19.00 - 20.30 Uhr

Online-Angebot über die Videoplattform Jitsi Meet (mit Aufzeichnung)

Weitere Termine: 24.11./01.12./08.12. und 15.12.

Blockaden auflösen mit JIN SHIN JYUTSU Balance und Entspannung für Körper Geist und Seele

JIN SHIN JYUTSU, die Kunst der Selbstheilung, ist eine sanfte und doch kraftvolle traditionelle japanische Heilmethode. Mit Hilfe von 26 Stellen, die als Sicherheitsenergieschlösser bekannt sind können Blockaden und Staus durch einfache Selbsthilfegriffe aufgelöst werden. Dabei werden die Hände in bestimmten Kombinationen auf angegebene Körperzonen über die Kleidung gelegt. Der freie Fluss der Lebensenergie kann so harmonisiert werden. Blockaden, Stress, Stauungen, Spannungen und Ängste werden abgebaut, Körper, Geist und Seele kommen in Balance.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

Weitere Info, Fragen und **Anmeldung bis 15.11.2021** bei Ruth Dörner, Selbsthilfe Lehrerin u. JIN SHIN JYUTSU Praktikerin

Email: rdoerner60@gmail.com oder ☎ 07666/1015

Gebühr: 65 € (Mitglieder.) / 75 €

Überweisung bitte bis spätestens 15.11.2021

(Nach eingegangener Überweisung erfolgt die Zusendung der Zugangsdaten und weiterer Informationen per E-Mail)

Bankverbindung: Mütterzentrum March-Reute IBAN: DE 09 6805 0101 0002 5077 21 BIC FRSPDE66XXX

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

Do. 18.11.21 19.00 - 22.00 Uhr

„Spätlese“ in der Rainhofscheune! Literaturcafé- einmal anders

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, nach Herzenslust in einer Buchhandlung zu stöbern? Dieser Traum kann erfüllt werden. Nach Feierabend lassen wir uns in der Buchhandlung Rainhofscheune mit einer Flasche Prosecco und einem kleinen Imbiss einschließen. Danach gehört der Abend uns allein, mit viel Zeit in aller Ruhe zu stöbern und zu schmökern. Gegen 22 Uhr kommt die Inhaberin, schließt wieder auf und entlässt uns, literaturbereichert, in die Nacht. (Imbiss 15 €)

Veranstaltungsort: Rainhofscheune Höllentalstraße 96, 79199 Kirchzarten

Anmeldung bis 11.Nov. bei Helga Hornstein ☎ 07665/3470

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 18.15 Uhr

Do. 09.12.21 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Adventscafé im Mütterzentrum

- Jede bringt etwas Gebäck mit –

Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Anmeldung erforderlich unter kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Weihnachtspause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

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

Reu = Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5

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

Internet: 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