



# Mütterzentrum March-Reute e.V.

## Sept. – Dez. 2024

\*\*\*\*\*

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.

Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.

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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) eingesehen werden kann.

Das aktuelle Programm ist auch unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.

**Für Babys im ersten Lebensjahr**  
Kursbeginn je nach Geburtsmonat deines Babys, nähere Infos und Terminanfrage auf [www.sonja-andris.de](http://www.sonja-andris.de)



**Prager-Eltern-Kind-Programm**  
**Für Babys im ersten Lebensjahr**

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben dir stellt. Dieser Kurs möchte dich dabei unterstützen. In jedem Kurs treffen sich bis zu sechs gleichaltrige Babys mit jeweils einem Elternteil. Der Raum ist angenehm warm, damit die Babys nackt strampeln und sich bewegen können. Die Stunden orientieren sich am jeweiligen Entwicklungsstand der einzelnen Kinder und vermittelt dir altersentsprechende Spielangebote, Bewegungs- und Sinnesanregungen sowie Informationsangebote zu allen Themen rund um das erste Lebensjahr

**Leitung und Anmeldung:** Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung, PEKiP, Schlafberatung, Still- und Laktationsberatung [www.sonja-andris.de](http://www.sonja-andris.de)

**Ort:** Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

**Di. 10.09.24 10.00 - 12.00 Uhr Ho Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr**

**Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag**

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, Leitung und Anmeldung:** Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 11.09.24 14.30 - 16.30 Uhr**

**Wald erleben**

**Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen  
Immer mittwochs von 14.30 - 16.30 Uhr**

Der Wald ist ein wichtiger Teil unserer Umwelt: wir brauchen ihn, um leben zu können und sollten lernen ihn zu schützen, aber er bietet uns auch tolle Plätze zum Spielen, Verstecken und Entdecken. 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. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Info und Leitung** Adriana Merkle E-Mail: [fischeradriana@gmx.net](mailto:fischeradriana@gmx.net)

**Mi. 11.09.24 17.30 - 18.30 Uhr**

**Ho Rückbildungsgymnastik nach der Geburt  
Jeden Mittwoch**

Ziel der Rückbildungsgymnastik ist die Kräftigung von Beckenboden- u. Bauchmuskulatur, wovon auch die Rückenmuskulatur profitiert. Hinzu kommen die Hilfsmuskeln des Beckenbodens, u. somit ist der ganze Körper einbezogen. Beginn laufend möglich, ebenso eine Probestunde.

**Info, Leitung und Anmeldung:** Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 11.09.24 18.45 - 19.45 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**

**Info, Leitung und Anmeldung:** Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976 oder [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Fr. 13.09.24 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichtel-Club**

**Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag**

Herzlich Willkommen sind Kinder zwischen 1-3 Jahren mit Eltern/Begleitpersonen. Bei Kaffee und Tee andere Kinder und Eltern in gemütlicher Runde kennenlernen, spielen, singen, basteln uvm. Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

**Info und Leitung:** Janine Nadler ☎ 0172-5660433 oder E-Mail: [janine-nadler@web.de](mailto:janine-nadler@web.de)

**Mo. 16.09.24 15.00 - 15.45 Uhr**

**Turnen mit viel Spaß und Bewegung für Kinder von ca. 1 - 6 Jahren**

Bewegung für Kinder ist wichtig! Balancieren, Klettern, Hüpfen und Springen gehören dazu - auch werden Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt. Beim Turnen und Auspowern steht die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Anna Krüger [anna.klystz@gmx.de](mailto:anna.klystz@gmx.de) Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

2 Geschwisterkinder 50 € (Mitgl.) / 60 €

**Ort:** Turnhalle Neuershausen

**Do. 19.09.24 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

**Mo. 23.09.24 15.00 - 16.30 Uhr**

**Ho „Eltern im Gespräch“ NEU!  
Thema: Trotz / Autonomiephase**

In regelmäßigen Abständen bietet die Kindheitspädagogin Franziska Bürker Gesprächsrunden zu interessanten Themen an. Mit einem kleinen „fachlichen Input“ führt sie die Thematik ein: kurz, knackig, hilfreich, informativ und humorvoll! Danach wird die Runde für individuelle Fragestellungen und Erfahrungsaustausch geöffnet.

**Nein, nichts, keine, meins! Der gefürchtete TROTZ!** Wie der Herausforderung „Autonomiephase“ gerecht werden und nicht die Nerven verlieren bei Geschrei im Supermarkt? Was macht es leichter oder wie werde ich den Frust los?

Wieso ist die wilde Zeit zwischen 1 1/2 und 4 Jahren so wichtig für die ICH-Entwicklung eines Kindes?

Großeltern, Onkel, Tanten und alle Interessierten sind ebenfalls herzlich willkommen!

**Info, Leitung und Anmeldung bis 16.Sept.** bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin

☎ 0173 3411944 oder E-Mail: [franziska.buerker@icloud.com](mailto:franziska.buerker@icloud.com) Gebühr 3 €

**Di. 24.09.24 15.00 - 15.45 Uhr**

**Eltern - Kind - Turnen**

16.00 - 16.45 Uhr

**Für Kinder von 2 -4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Beim Eltern - Kind -Turnen geht es darum, die Beweglichkeit und das Sozialverhalten der Kinder zu fördern. Die Kinder lernen klettern, hüpfen, rollen, singen und noch vieles mehr...und das alles in Gemeinschaft! Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen. Zu Beginn der Stunden gibt es immer ein Begrüßungslied und dann geht es los, da verwandeln sich die Kästen in Berge, Eisbärfelsen, die Bänke in Brücken und die Matten in Seen, uvm.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de)

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € 2 Geschwisterkinder 50 € (Mitgl.) / 60 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

**Di. 24.09.24 17.00 - 17.45 Uhr**

**Kinderturnen für Kinder von 5-6 Jahren (ohne Eltern)**

Kinder ab fünf Jahren beherrschen die motorischen Grundfertigkeiten und festigen ihr Können an spannenden Geräteparcours. Hinzu kommen kleine Spiele, mit und ohne Gerät, bei denen die Kinder erste Regeln kennenlernen. Neben Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen und Springen kommen Lauf- und Fangspiele nicht zu kurz. In den Turnstunden werden auch Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt. Auch beim Kinderturnen stehen die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder Email [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de)

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € 2 Geschwisterkinder 50 € (Mitgl.) / 60 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

**Mi. 25.09.24 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. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen. Gebühr für 11 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €

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

**Info u. Anmeldung:** Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Do. 26.09.24 16.00 Uhr**

**„Wandern und Wahrnehmen“  
Spiritueller Wanderung zum Neunlindenturm**

Bitte feste Schuhe, ein Getränk für den Weg und wettergemäße Kleidung mitbringen. Die einfache Wegstrecke beträgt etwa 1 1/2 Stunden, wird aber durch Stationen unterbrochen.

**Anmeldung bis 19.Sept.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Leitung:** Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge

**Treffpunkt:** 16.00 Uhr am Wanderparkplatz Vogelsang

**Mo. 14.10.24 15.00 - 16.30 Uhr**

**Ho „Eltern im Gespräch“ NEU!  
Thema: Geschwister und Freunde zwischen Nähe u. Streit**

In regelmäßigen Abständen bietet die Kindheitspädagogin Franziska Bürker Gesprächsrunden zu interessanten Themen an. Mit einem kleinen „fachlichen Input“ führt sie in die Thematik ein: kurz, knackig, hilfreich, informativ und humorvoll! Danach ist Zeit für individuelle Fragestellungen und Erfahrungsaustausch.

Geschwister und Freunde zwischen Nähe und Streit! Die sozialen, emotionalen und altersbedingten Faktoren. Warum Kinder mal Freunde und mal Rivalen sind. Warum Streit ein soziales Labor zur Konfliktlösung und Dauerharmonie in keiner Beziehung von Vorteil ist. Großeltern, Onkel, Tanten und alle Interessierten sind ebenfalls herzlich willkommen!

**Info, Leitung und Anmeldung bis 7.Okt.** bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin ☎ 0173 3411944 oder E-Mail: [franziska.buerker@icloud.com](mailto:franziska.buerker@icloud.com) Gebühr 3 €

**Mi. 16.10.24 20.00 - 21.30 Uhr**

**Ho Erste-Hilfe-Kurs: „Staying Alive!“  
- werde ein Lebensretter!“**

Es ist Zeit, Leben zu retten! Herzliche Einladung zu einem Erste-Hilfe-Kurs der besonderen Art. Unter dem Motto „Staying Alive“ werden Euch die lebensrettenden Maßnahmen der Reanimation nähergebracht.

**Die Themen:**

**Erste Hilfe bei Herzstillstand:**

Erkennen eines Herzstillstands

Sofortmaßnahmen: Der richtige Rhythmus und Druck

**Einführung in die Reanimation:**

Was tun, wenn jede Sekunde zählt?

Grundlagen und Prinzipien der Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR)

Lasst uns gemeinsam den Beat des Lebens spüren und lernen, wie wir im Notfall sicher und effektiv handeln können. Jede(r) von uns kann der entscheidende Faktor sein – lernt die Techniken, die Leben retten und bringt den Puls zurück in den Alltag. Seid dabei und werdet zu Lebensrettern! Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

**Leitung u. Anmeldung bis 9.Okt.** bei Linda Konstanzer, Notfallsanitäterin, Intensivkrankenschwester und angehende Medizinpädagogin  
E-Mail: [konstanzer2@gmx.de](mailto:konstanzer2@gmx.de)

**Defibrillation leichtgemacht:**

Anwendung eines automatisierten externen Defibrillators (AED)  
Schritt-für-Schritt-Anleitung und praktische Übungen

**Atemspende:**

Techniken der Atemspende

Mund-zu-Mund- und Mund-zu-Nase-Beatmung

**Do. 24.10.24 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

## Herbstferien

**Mo. 04.11.24 19.30 - 21.00 Uhr**

**Ho Unkraut oder Heilkräuter  
Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?**

Dieser Frage wollen wir an diesem Abend nachgehen. Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze einiger unserer heimischen (Un)kräuter. Wir wollen bestimmte Pflanzen zu verschiedenen Gesundheitsthemen kennenlernen.

**Thema: Hilfe für unsere Haut aus dem Kräutergarten**

**Leitung:** Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin **Gebühr:** 5 € (Mitgl.) / 7 €

**Anmeldung bis 28.Okt.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Do. 14.11.24 19.30 - 21.30 Uhr Bu Workshop**  
**Über Frieden sprechen in Zeiten von Krieg**

Die Nachrichten sind voll von Meldungen über Krieg und Gewalt. Krieg gibt es auf vielen Orten auf der Welt – jetzt gerade, in diesem Moment. Und hat nicht der Krieg in der Ukraine bei vielen von uns eine große, vielleicht besondere Betroffenheit ausgelöst?

In diesem Workshop laden wir ein zum Gespräch über Krieg und Frieden.

Was machen die Nachrichten über Kriege und Konflikte mit mir? Wie können wir heutzutage überhaupt noch über Frieden sprechen?

Was bedeutet Frieden in diesen kriegerischen Zeiten? Welche Möglichkeiten gibt es zwischen militärischem Konflikt und Kapitulation?

In einer Mischung aus Vortrag und Austausch beschäftigen wir uns damit, was Frieden für uns persönlich und für andere bedeutet.

**Referentin:** Pia Stiegler, Fachstelle Demokratiebildung im Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg

**Anmeldung bis 7.Nov. bei [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)**

Gebührenfrei, da gefördert durch die „Diözesan-AG Erwachsenenbildung“

**Ort:** Evangelisches Gemeindezentrum March-Buchheim

*Veranstaltung im Rahmen der Ökumenischen FriedensDekade 2024*

**Do. 19.11.24 15.00 Uhr** **DREI STARKE FRAUEN!**  
**Besuch der aktuellen Ausstellung mit Führung in der *kunsthalle messmer* in Riegel am Kaiserstuhl**

Mit **Niki de Saint Phalle**, **Sylvette David** und **Elvira Bach** zeigt die Kunsthalle Messmer die Werke von drei Künstlerinnen, die sich bereits im 20. Jahrhundert intensiv mit der Rolle der Frau in der Gesellschaft beschäftigt haben. Vieles von dem, was sich in ihren Werken abbildet, resultiert aus ihren Biografien und basiert auf eigenen Erfahrungen und Erlebnissen. Die Ausstellung zeigt Ölgemälde, Grafiken sowie das skulpturale Schaffen der jeweiligen drei Künstlerinnen. Freuen Sie sich auf die farbfrohen und ikonischen **Nana-Figuren**, die in Kommunikation mit den großformatigen Werken von **Elvira Bach** treten. Entdecken Sie das künstlerische Schaffen von **Sylvette David**, **Pablo Picassos Muse**, die mit ihren Gemälden und Keramiken auf eine stille Weise den vor langer Zeit begonnenen Dialog mit Picasso fortführt.

**Anmeldung bis 12.Nov.** bei Alexandra Seiler ☎ 07665/1671 **Gebühr:** 19,50 € (13,50 € Eintritt + 6 € Führung)

Museumspassbesitzer bezahlen nur die Führung

**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr**

**Do. 21.11.24 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. 12.12.24 09.30 - 11.00 Uhr Ho Adventscafé im Mütterzentrum**  
- Jede bringt etwas Gebäck mit –  
Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Weihnachtspause

**Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:**

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

**Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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 \* Franziska Bürker, T. 0173 3411944

**Kontaktadresse:** ☐ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **E-Mail:** [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

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