



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar – März 2025

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.

Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

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

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Di. 07.01.25 15.00 - 15.45 Uhr
16.00 - 16.45 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

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

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

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)

Di. 07.01.25 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

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

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)

- Di. 07.01.25 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 i.R. ☎ 07641 / 6976
Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de
- Mi. 08.01.25 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 13 mal: 39 € (Mitgl.) / 44 €
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. 08.01.25 14.30 - 16.30 Uhr Wald erleben**
Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Immer mittwochs
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
- Mi. 08.01.25 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
Johanna Schnell, Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik,
Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de
- Fr. 10.01.25 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.
Info und Leitung: Janine Nadler ☎ 0172-5660433 oder
E-Mail: janine-nadler@web.de
Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Mo. 13.01.25 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 Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €
2 Geschwisterkinder 50 € (Mitgl.) / 60 €
Ort: Turnhalle Neuershausen

- Di. 14.01.25** 18.00 - 19.15 Uhr **Ho Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**
 Rückbildungsgymnastik ab 8 Wochen nach der Geburt zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur!
 Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.
Info und Anmeldung: Brigitte Steußloff, Hebamme March
b.steußloff@gmx.de
- Do. 16.01.25** 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
- Mi. 22.01.25** 17.30 - 18.30 Uhr **Ho Beckenbodenzentrierte Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**
Jeden Mittwoch
 BECKENBODENZENTRIERTE RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK nach der Geburt hat nicht nur die Stärkung der Beckenbodenmuskeln zum Ziel, sondern bezieht neben Bauch- u. Rückenmuskeln den ganzen Körper ein. Beckenbodenübungen können in viele Alltagssituationen integriert werden, sind nicht zeitaufwendig, passen daher sehr gut in diese herausfordernde Lebenssituation. Auch für Frauen nach der Babyzeit geeignet. Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 € als Kurs oder 4 Euro bei kürzerer Teilnahme.
Johanna Schnell, Hebamme i.R. und Trainerin für präventive Gymnastik
Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de
- Do. 23.01.25** 19.30 - 21.30 Uhr **Ho „Eltern im Gespräch“**
Mi. 29.01.25 15.00 - 17.00 Uhr **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 16.Jan. / 22.Jan. bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin
 ☎ 0173 3411944 oder E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 €
- Di. 11.02.25** 14.00 – 17.30 Uhr **Ho "Kein Tag ohne Zeilen"**
Offene Schreibwerkstatt für alle
Schreiben? - Nein, das kann ich nicht! Oh doch, probieren Sie es aus!
 In einer Schreibwerkstatt, auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse! Vielleicht wollten Sie immer schon einmal Anekdoten und Erlebnisse aus Ihrem Leben aufschreiben. Alltagsbeobachtungen, Bilder, Begegnungen, Erinnerungen, Erlebnisse, Gedanken, Gespräche und Lektüre-Erfahrungen werden zu Impulsen für unsere Texte. Wir lassen Geist, Herz und Seele sprechen und gestalten kurze Texte in unterschiedlichen Ausdrucksformen. Wer mag, kann seine Schreib-Früchte in der Gruppe vorlesen.
 Gebühr: 6 € (Mitgl.) / 8 €
Leitung: Renate Zimmer, Referentin für Kreatives Schreiben
Anmeldung bis 4.Feb. bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de
- Do. 20.02.25** 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

fasnachtsferien

Do. 06.03.25 15.00 - 17.00 Uhr **Ho „Eltern im Gespräch“**
Do. 13.03.25 19.30 - 21.30 Uhr **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 27.Feb. / 06. März bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin
☎ 0173 3411944 oder E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 €

Do. 20.03.25 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. 25.03.25 15.00 Uhr **„Wandern und Wahrnehmen“**
Spirituelle 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 18.März bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge
Treffpunkt: 15.00 Uhr am Wanderparkplatz Vogelsang

Do. 03.04.25 19.00 - 21.00 Uhr **Ho Unkraut oder Heilkraut**
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: „Wie kann ich mein Lymphsystem mit Heilkräutern unterstützen?“
Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €
Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin
Anmeldung bis 27.März bei Christine Gfrörer
☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Mi. 09.04.25 20.15 Uhr **Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**
Anschließend gemütlicher Ausklang
Herzliche Einladung an alle Interessierten



Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

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

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: 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