



# Mütterzentrum March-Reute e.V.

## April - Juli 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.

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 Ihres 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

**Mo. 28.04.25** 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. Auch 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

**Di. 29.04.25** 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, Leitung und Anmeldung:** Johanna Schnell, Hebamme i.R.  
[johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

Di. 29.04.25 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! Warten, anstellen und das Tempo des Vorgängers zu akzeptieren und respektieren sind ebenso im Fokus wie die Bewegungskomponente. Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten elementare Bewegungen erfahren und einüben, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen. Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen.

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

Gebühr für 8-mal: 24 € (Mitgl.) / 29 €

2 Geschwisterkinder 40 € (Mitgl.) / 48 €

**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

Di. 29.04.25 17.00 - 17.45 Uhr

## Bewegungsspaß für Kinder ab 5 Jahren (ohne Eltern)

Regelmäßige Bewegung hält Kinder fit und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Bei uns lernen die Kinder auf spielerische Art, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und immer weiter auszubauen. Bewegungsspiele und kleine gymnastische Übungen dienen dazu die Motorik und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Wir spielen gemeinsam verschiedene Spiele und fördern dadurch den Zusammenhalt.

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

Gebühr für 8 mal: 24 € (Mitgl.) / 29 €

2 Geschwisterkinder 40 € (Mitgl.) / 48 €

**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**

Di. 29.04.25 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](mailto:b.steußloff@gmx.de)

Mi. 30.04.25 09.00 - 10.30 Uhr

## Ho Fit für den Alltag mit Musik!

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnesstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.

Gebühr für 11 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €

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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

Mi. 30.04.25 09.00 - 11.30 Uhr

## Reu Elterncafé

**für Eltern mit Kindern von 0-4 Jahren; auch Schwangere und Großeltern sind herzlich willkommen!**

Im Elterncafé gibt es die Möglichkeit sich in gemütlicher Runde, bei Tee und Kaffee auszutauschen und die Kinder mit den vorhandenen Spielsachen spielen zu lassen. Für Säuglinge gibt es einen Bereich mit Krabbeldecken. In gelegentlichen offenen Bastelangeboten stellen wir Spielmaterialien für Kinder unter 3 Jahren her, machen Fingerspiele und singen jahreszeitenbezogene Kinderlieder. Hausschuhe können gerne mitgebracht werden

**Leitung und Info:** Carola Bierbaum, Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin  
E-Mail: [Staerke-Kurse@posteo.de](mailto:Staerke-Kurse@posteo.de), ☎: 0157-71542779

Gebühr: Eintritt frei, Bastelangebote 3 €

Mi. 30.04.25 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**



NEU !

(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.

**Mi. 30.04.25** 17.30 - 18.30 Uhr

**Ho**

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

**Mi. 30.04.25** 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Fr. 02.05.25** 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:** Martina Weiser ☎ 0151-25222206

oder E-Mail: [tinima.kunz@gmail.com](mailto:tinima.kunz@gmail.com)

Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

**Di. 06.05.25** 16.30 - 18.00 Uhr

**Reu**

**Erziehungswissen und Erziehungstricks für Eltern mit Kindern von 5 – 10 Jahren**

**NEU!**

Sie möchten Ihre Kinder und sich für die Lebensherausforderungen (Kita, Schule, Geschwister-zuwachs) und den Alltag stärken. Die Stärken Ihrer Kinder sehen, fördern und gemeinsam an einem kreativen Projekt arbeiten und dabei zusammenwachsen. Dann sind Sie hier genau richtig!

Durch die Aneignung von Theoriewissen über Erziehung und verschiedene pädagogische Methoden lernen wir das Verhalten der Kinder einzuordnen und evtl. Entwicklungsblockaden aufzulösen. Mit ihren Kindern werden Sie an einem kreativen Projekt arbeiten und etwas Schönes für zuhause mitnehmen.

Kursgestaltung: 3 x ohne Kinder, 3x mit den Kindern, 1 abschließendes Reflexionsgespräch.

**Info, Leitung und Anmeldung bis 29.4.** bei Carola Bierbaum, Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin

E-Mail: [Staerke-Kurse@posteo.de](mailto:Staerke-Kurse@posteo.de), ☎: 0157-71542779

Gebühr: 25 Euro pro Familie (7 Termine)



© Carola Bierbaum, Sozialpädagogin und Erziehungsberaterin, www.staerke-kurse.de

**Do. 08.05.25** 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. 08.05.25** 17.00 - 17.45 Uhr  
18.00 - 18.45 Uhr

**Yogastunde für Anfänger\*innen**

Bist du neugierig auf Yoga und möchtest du einen sanften Einstieg in diese wundervolle Praxis finden? Dann lade ich dich herzlich zu unserer Yogastunde für Anfänger ein! In dieser Stunde werden wir die grundlegenden Asanas (Yogapositionen) langsam und achtsam üben, sodass du in deinem eigenen Tempo starten und erste Erfahrungen sammeln kannst. Wir legen besonderen Wert auf eine korrekte Ausrichtung, Atemtechnik und das Erlernen von

Entspannungstechniken, die dir helfen werden, mehr Ruhe und Balance in deinem Leben zu finden.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine leichte Decke, ein Yogasitzkissen, ein offenes Herz und eine gute Portion Neugier!  
**Kursgebühr für 8-mal:** 24 € (Mitgl) / 29 €  
**Info, Leitung u. Anmeldung bis 1.Mai:** Angelika Grotzinger,  
E-Mail: [angelika-l@t-online.de](mailto:angelika-l@t-online.de)  
**Ort:** Sporthalle Neuershausen

**Do. 22.05.25** 19.30 - 21.00 Uhr **Nhs** „Eltern im Gespräch“  
**Mo. 26.05.25** 15.00 - 16.30 Uhr **Ho** **Thema: Von *Bienchen* und *Blümchen* - oder wie ich es meinem Kind richtig erkläre**



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.

Kinder sind von Geburt sexuelle Wesen. Uns Erwachsenen fällt es oft nicht so leicht, das anzuerkennen und damit umzugehen. In dieser Elterngesprächsrunde soll es darum gehen, wie viel Aufklärung es in welchem Alter braucht, wie sehr sich kindliche Sexualität von der von Erwachsenen unterscheidet und wie sehr es hilft, den Blickwinkel zu verändern. Ebenso sprechen wir darüber, wie man sein Kind vor Übergriffen schützen kann.

**Info, Leitung und Anmeldung bis 15.Mai / 19.Mai** bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin  
☎ 0173 3411944 oder E-Mail: [franziska.buerker@icloud.com](mailto:franziska.buerker@icloud.com) Gebühr 3 €

## Pfingstferien

**Do. 26.06.25** 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

**Di. 01.07.25** 15.00 Uhr **Die Offene Gartentüre**  
**Besuch von Sylvia Hämmerles Garten in Waldkirch**  
Zu erkunden gibt es einen großen romantischen Stadtgarten im ländlichen Stil. Für Kontraste sorgen natürliche Elemente und Formschnittgehölze. Von Kletterpflanzen durchwachsene Rankhilfen und Gehölze bilden einzelne Gartenräume, die sich mit etlichen einmalblühenden Rosen und Dekorationselementen zu einem arrangierten Stillleben zusammenfügen.  
Gebühr: 6 € Eintritt mit Führung  
**Anmeldung bis 24. Juni** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542  
**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 14.15 Uhr**

**Do. 10.07.25** 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. 17.07.25** 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** = Jugendhaus Reute 1.OG, Kirchstr.5  
**Nhs** = Kath. Gemeindehaus Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse

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](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