



Mütterzentrum March-Reute e.V.

Sept. - Dez. 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 eingesehen werden kann.

Das aktuelle Programm ist auch unter 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



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. ab Nov. 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.steuusloff@gmx.de

Di. 16.09.25 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

Mi. 17.09.25 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, ☎ 0157-71542779

Gebühr: Eintritt frei, Bastelangebote 3 €



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration im Landkreis, die die Landtag von Baden-Württemberg beschützen hat.

Mi. 17.09.25 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

Mi. 17.09.25 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

Do. 18.09.25 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

Fr. 19.09.25 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. Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

Leitung u. Anmeldung Anna Krüger ☎ 0151-25222206

oder E-Mail: tinima.kunz@gmail.com

Mo. 22.09.25 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 u. Anmeldung Anna Krüger anna.klystz@gmx.de Gebühr für 10mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Ort: Turnhalle Neuershausen

**Di. 23.09.25 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 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)

Di. 23.09.25 17.00 - 17.45 Uhr

Kinderturnen für Kinder von 5-8 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 E-Mail Kinderturnen-mz@web.de

Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)

Do. 25.09.25 15.00 Uhr

**„Besuch beim heiligen Pantaleon“
Spirituelle Wanderung durch die Weinberge rund um
Niederrotweil mit dem Thema „Heilmittel“ für den Alltag**

Bitte feste Schuhe, ein Getränk für den Weg und wettergemäße Kleidung mitbringen. Die einfache Wegstrecke beträgt etwa 1 Stunde, wird aber durch Stationen unterbrochen. **Treffpunkt: 15.00 Uhr am Bahnhof Niederrotweil**

Anmeldung bis 18.Sept. bei Christine Grörner ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge

Do. 25.09.25 17.00 - 17.45 Uhr
18.00 - 18.45 Uhr **Yogastunde für Anfänger*innen**
(offen für Frauen u. Männer)

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 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Info, Leitung u. Anmeldung bis 17.Sept. : Angelika Grotzinger, E-Mail: angelika-l@t-online.de

Ort: Sporthalle Neuershausen

Mi. 01.10.25 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. 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

Do. 16.10.25 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

Mo. 20.10.25 15.00 - 16.30 Uhr **Ho „Eltern im Gespräch“**
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 13.Okt. bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin

☎ 0173 3411944 oder E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 € (Mindestteilnehmeranzahl 5)

(Für diese Veranstaltung gibt es einen Online-Wiederholungstermin am Montag, 10.Nov. von 19.30 bis 21 Uhr/

Bitte beachten: Anmeldung bis 9. Nov. 19 Uhr)

Herbstferien

Mo. 10.11.25 19.30 - 21.00 Uhr **„Eltern im Gespräch“**
Thema: Trotz / Autonomiephase
Online-Angebot über die Plattform Teams

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 9.Nov. um 19 Uhr bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin

E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 € (Mindestteilnehmeranzahl 5)

(Nach Anmeldung und Zahlung über paypal, Empfänger-E-Mail f.pranghofer@web.de, erfolgt der Zugangslink per E-Mail)

Mi. 12.11.25 19.00 - 21.30 Uhr **Nhs Der Charme der zweiten Lebenshälfte -**
zwischen Lust und Frust - Workshop -

Der „Frühling des Lebens“ ist vorbei und so manche Einschränkungen machen sich bemerkbar. Die Kräfte lassen nach, die Erfahrungen sind reicher geworden. Wie gehen wir mit dem Älterwerden um? Welche Entwicklungen stehen an und locken uns? Was möchte uns diese Lebensphase für unser spirituelles Leben sagen? Wie lernen wir, mehr im Jetzt zu leben, in der Gegenwart, in der Gegenwart Gottes...

Herzliche Einladung zu Begegnung, Besinnung und Austausch.

Anmeldung bis 5.Nov. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge

Ort: Kath. Gemeindehaus Bernhardussaal Neuershausen, Höllgasse

Di. 18.11.25 15.00 Uhr

Augustinermuseum Freiburg

Licht und Landschaft. Impressionisten in der Normandie

Besuch der aktuellen Ausstellung mit 1-stündiger Führung

Schroffe Felsen oder lange Sandstrände, mal ruhige, mal aufgewühlte See, blauer Himmel oder hohe Wolkenberge: Mehr als siebenzig Werke – etwa von Jean-Gustave Courbet, Baptiste Camille Corot und Claude Monet – zeigen die Bedeutung der Normandie für den Impressionismus. Wer hier unter freiem Himmel malt, muss zügig arbeiten, denn das Wetter wechselt schnell. So entstehen flüchtige, atmosphärische Momentaufnahmen, die die Stilrichtung prägen. Die Ausstellung basiert auf der Sammlung „Peindre en Normandie“, die in den 1990er Jahren in Caen gegründet wurde.

Anmeldung bis 11. Nov. bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Gebühr: 16 € (8 € Eintritt + 8 € Führung) Museumspassbesitzer bezahlen nur die Führung

Treffpunkt: 14.45 Uhr Augustinermuseum

Do. 27.11.25 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

Mo. 01.12.25 15.00 - 16.30 Uhr

Ho „Eltern im Gespräch“

Thema: Die Sache mit den Grenzen

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.

Nicht nur die EU-Außengrenzen sind ein viel diskutiertes heißes Eisen, auch wenn es um die Grenzen von Kindern geht, kann es durchaus heiß hergehen. Selten hören Eltern so viele ungefragte Ratschläge wie dann, wenn es darum geht Kindern Grenzen aufzuzeigen. Aber brauchen Kinder eigentlich Grenzen? Und wenn ja, wie viele? Wir wollen uns diesem Thema widmen und auch dem, warum Grenzen auch so schön sein können wie ein weißer, schwedischer Gartenzaun ;)

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

Info, Leitung und Anmeldung bis 24.Nov. bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin ☎ 0173 3411944

oder E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 € (Mindestteilnehmeranzahl 5)

(Für diese Veranstaltung gibt es einen Online-Wiederholungstermin am Montag, 8.Dez. von 19.30 bis 21 Uhr/

Bitte beachten: Anmeldung bis 7. Dez. 19 Uhr)

Mo. 08.12.25 19.30 - 21.00 Uhr

„Eltern im Gespräch“

Thema: Die Sache mit den Grenzen

Online-Angebot über die Plattform Teams

Info, Leitung und Anmeldung bis 7.Dez. 19 Uhr bei Franziska Bürker, Kindheitspädagogin und psychologische Beraterin

E-Mail: franziska.buerker@icloud.com Gebühr 3 € (Mindestteilnehmeranzahl 5)

(Nach Anmeldung und Zahlung über paypal, Empfänger-E-Mail f.pranghofer@web.de, erfolgt der Zugangslink per E-Mail)

Do. 11.12.25 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)

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

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