



# Mütterzentrum March-Reute e.V.

## Sept. – Dez. 2023

\*\*\*\*\*

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

Das aktuelle Programm ist 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 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.

**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. 12.09.23** 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)

**Mi. 13.09.23** 15.00 - 17.00 Uhr

**Wald erleben**

**Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**  
**Immer mittwochs von 15 - 17 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 Fischer E-Mail: [fischeradriana@gmx.net](mailto:fischeradriana@gmx.net)

- Mi. 13.09.23 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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)
- Mi. 13.09.23 17.30 - 18.30 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)
- Mi. 13.09.23 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 und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit,  
**Anmeldung erforderlich unter:** [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)
- Fr. 15.09.23 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 u. Leitung:** Martina Weiser ☎0151-25222206 oder E-Mail: [tinima.kunz@gmail.com](mailto:tinima.kunz@gmail.com)  
 Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Di. 26.09.23 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!  
 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. 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 €  
**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**  
*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*
- Di. 26.09.23 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.Ebenso wie beim Eltern-Kind-Turnen gehören Spiele mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Bewegungsgeschichten und kindgemäße Entspannung zum Angebot der Turnstunden.  
 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 €  
**Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen**  
*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

- Do. 28.09.23** 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. 09.10.23** 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 Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de) Gebühr für 7 mal: 21 € (Mitgl.) / 24 €  
**Ort: Turnhalle Neuershausen**
- Mo. 09.10.23** 19.30 - 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 mit Kräutern mein Herz und meinen Kreislauf unterstützen?  
**Leitung:** Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin  
**Anmeldung bis 2.Okt.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)  
**Gebühr:** 5 € (Mitgl.) / 7 €
- Do. 19.10.23** 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

### „Zeit verbindet“-

#### Besuch mit Führung beim Deutschen Tagebucharchiv

**Dienstag, 24. Oktober**  
**18.30 - 20.00 Uhr**

Zeit verbindet - diesem Gedanken lässt sich wunderbar anhand des Sammelguts und der Arbeit des Deutschen Tagebucharchivs (DTA) nachspüren. Der DTA-Bestand umfasst Quellen aus dem 18. Jahrhundert bis heute und kann Besucherinnen und Besucher auf eine anschauliche Zeitreise durch die Geschichte mitnehmen. Die Museumsausstellung „Lebenslust – Lebenslast – Lebenskunst“ steht bei diesem Führungsbesuch ebenso im Mittelpunkt wie ein Kennenlernen der Arbeit dieses einzigartigen Citizen-Science-Projektes. Auch Kostproben aus autobiografischen Texten kommen zu Gehör.

**Gebühr:** 7 €

**Anmeldung bis 17. Okt.** bei Christine Gfrörer ☎ 07665/4325 od. [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Veranstaltungsort:** Deutsches Tagebucharchiv, Altes Rathaus, Marktplatz 1, 79312 Emmendingen  
**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 17.45 Uhr**

**Beitrags des Mütterzentrums March-Reute im Rahmen der Marcher Kulturtage**

**Hinweis auf die Marcher Kulturtage vom 22.10. bis 3.11.2023**

**Herbstferien**

Fr. 10.11.23 14.00 - 18.00 Uhr

## Ho Workshop „Letzte Hilfe“

### Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos, doch Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben, Orientierung schaffen und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

**Referent:innen:** Friedhelm Sapel, Palliativnetz Freiburg  
Susanne Schmid, Hospizgruppe Freiburg

**Anmeldung bis 3.Nov. bei Helga Hornstein** ☎ 07665 / 3470

**Gebühr:** 15 € (Mitgl.) / 20 €

Weitere Informationen zum Kurs : [www.palliativzentrum-suedbaden.de/letzte-hilfe-kurse-in-freiburg](http://www.palliativzentrum-suedbaden.de/letzte-hilfe-kurse-in-freiburg)



Di. 14.11.23 19.30 - 21.30 Uhr

## Ho Workshop „Fake News erkennen und entgentreten“

Egal ob Jugendliche, junge Erwachsene oder Senior\*innen: täglich sind wir mit einer Vielzahl von Informationen konfrontiert. Welchen können wir glauben? Welchen nicht?

In diesem interaktiven Vortrag setzen wir uns mit dem Thema **Fake News** auseinander. Dabei geht es einerseits darum, wie wir sie erkennen und wie wir damit umgehen, wenn wir welchen begegnen. Andererseits beschäftigen wir uns mit der Frage, warum Menschen Fake News glauben und welche Gefahren mit Falschmeldungen einhergehen können.

Wir möchten Ihnen Sicherheit im Umgang mit Informationen bieten und gemeinsam der Welt der Fake News auf den Grund gehen.

**Referentinnen:** Alica Feufel und Daniela Schneider, 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“

Do. 23.11.23 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. 14.12.23 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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

Weihnachtspause

### 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. 01523 2007050 \* 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](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