

# Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2010

\*\*\*\*\*

*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! Bei den Tagesveranstaltungen gibt es immer **Cafe-Betrieb** sowie meist eine **Kinderbetreuung (Mitglieder 2 € / Nichtmitgl. 2,50 € Kostenbeteiligung)**. Die Gebühren sind ebenfalls gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern. Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich. Das Mütterzentrum ist während den Veranstaltungen im Gemeindehaus Holzhausen unter ☎ 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) zu finden.*

- Mi. 13.01.10 09.30 - 11.00 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 11 mal: 22 € / 27 €. Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen. Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz  
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.
- Mi. 13.01.10 17.45 - 18.45 Uhr Reu 1** **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**  
**Jeden Mittwoch**  
Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Voraussetzung ist der Beginn spätestens 4 Monate nach der Geburt; Einstieg laufend möglich; Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976  
J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.
- Mi. 13.01.10 18.45 - 19.45 Uhr Reu 1** **Beckenbodentraining**  
**Jeden Mittwoch**  
Es wird Wissen über die Funktion und Bedeutung des Beckenbodens vermittelt und diese Körperregion gezielt gekräftigt, um den „typischen“ Frauenproblemen vorzubeugen. Einstieg laufend möglich. Gebühr für 10 mal: 25 € / 30 €  
Info und Anmeldung bei Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976.
- Do. 14.01.10 10.00 - 12.00 Uhr Ho** **Wichtelclub II neu-neu-neu**  
**Offener wöchentlicher Treff jeden Donnerstag**  
Eine gute Gelegenheit für Mütter mit Kindern ab 1 Jahr andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...  
Info und Leitung: Selma Bauer ☎ 07641 / 9541045
- Fr. 15.01.10 20.30 - 22.00 Uhr** **Alleinerziehenden-Treff**  
Wir sind eine Gruppe, die sich monatlich zu einem offenen Gesprächskreis trifft. Wir hören zu, wir reden, wir lachen und wir grübeln auch mal zusammen. Gemeinsame Unternehmungen verabreden wir gerne. Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehende, Wochenendpapas sowie alle, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Wir freuen uns auch über neue Gesichter. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Termine und Orte werden immer gemeinsam für den jeweils nächsten Treff festgelegt und unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) veröffentlicht.  
Bitte melden Sie sich zu den Treffen an, dies erleichtert die Planung.  
Info, Leitung und Anmeldung: Bettina Daffner ☎ 07641/ 9334375

- Fr. 15.01.10** 09.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Wichtel-Club I**  
**Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag**  
 Eine gute Gelegenheit für Mütter mit Kindern ab 1 Jahr andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...  
 Info und Leitung: Nicole Bremert ☎ 07665 / 932150
- Do. 21.01.10** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé am Vormittag**  
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.  
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
- Do. 21.01.10** 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1** **Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe**  
 Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das in den **Jin Shin Jyutsu ®- Kursen** Erlernte zu vertiefen und anzuwenden. Interessierten bieten die Strömabende eine gute Gelegenheit „zum Schnuppern“ und Jin Shin Jyutsu ® kennen zu lernen.  
**Weitere Termine: 11.02. / 05.03. und 25.03.**  
 Gebühr pro Abend 8 €  
 Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.
- Di. 26.01.10** 10.00 - 12.00 Uhr **Ho** **Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr neu-neu-neu**  
**Offener wöchentlicher Treff jeden Dienstag**  
 „Frischgebackene“ Mütter 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. Themen sind u.a.  
 - Wie wichtig ist eine sichere Bindung und wie kann sie gelingen? -  
 - Ernährung - Körperliche u. seelische Entwicklung - Spiel u. Bewegung  
 Gebühr 3 €  
 Info und Leitung: Johanna Schnell, Hebamme ☎ 07641 / 6976

**Wichtiger Hinweis:** Der Gutschein des Projektes Teilnahme an diesem Treff eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für die

- Di. 26.01.10** 19.30 - 21.00 Uhr **Hug** **Literaturcafé am Abend mit Autoren-Lesung**  
**Erika Prümm „Elas unfertiges Erinnern“**  
 Die ferne Vergangenheit des zweiten Weltkriegs in Deutschland und der Jahre danach wirkt sich bis heute nicht nur in denen aus, die sie - wie die Autorin - als 'Kriegskinder' erlebten. Sie kehrt oft unerkannt wieder, auch in den Träumen und wie fremdartig empfundenen inneren Erlebnissen der Nachgeborenen. 'Elas unfertiges Erinnern' lässt diese Tragweite des Kriegsgeschehens mit all seinen Verflechtungen erspüren. Dem Vergessenen entrissene Erinnerungsfragmente gestalten sich zu dem lückenhaften Bild einer Kindheit und Jugend im Krieg und den Jahrzehnten der sog. Nachkriegszeit. Im Hintergrund dieser Kindheit und des ganzen weiteren Lebens steht die frühe traumatische Trennung von der Mutter durch eine gewaltsame Entführung. Spät fügt die Tochter die spärlichen Spuren der Fremden, die ihre Mutter war, zu einem Bild zusammen.  
*Die Autorin lebt und arbeitet in Freiburg als Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin*  
*'Elas unfertiges Erinnern' ist ein literarischer Beitrag im Rahmen des Forschungsprojekts 'Kriegskindheit' der Universität München.*  
 Info und Leitung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470
- Fr. Febr. 10** 20.30 - 22.00 Uhr **Alleinerziehenden-Treff (siehe 15.01.2010)**
- Mi. 03.02.10** 19.00 - 22.00 Uhr **Ho** **Einführung in die digitale Bildverarbeitung und Bildbearbeitung (mit dem Programm „Lightroom“)**  
 Gerade im Zeitalter der Digitalfotografie werden wir von Bildern überflutet. Ohne Organisation und Aufbereitung der Bilder wird die Festplatte schnell zum Datengrab. Der Infoabend zeigt Möglichkeiten auf, die Bilder zu verwalten und erklärt die fundamentalen Schritte der Bildbearbeitung. Der Kurs zeigt die Schritte am Beamer.  
 Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch: [www.komprimiertezeit.de](http://www.komprimiertezeit.de))  
 Gebühr: 20 € / 23 €  
**Anmeldung bis 28. Jan.** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542  
 (Foto-Kurs siehe 24.02.)

**Do. 04.02.10** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Leben im Alltag als Christen**  
Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.  
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer

**Do. 18.02.10** 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. 18.02.10** 19.00 - 22.00 Uhr **Vör 1** **JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO-PHILOSOPHIE**  
**Kurs zu Selbsthilfebuch 2 von Mary Burmeister)**  
**Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau**  
JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Kurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen zu lernen. Im Kurs werden die Energieschlösser, ihre Bedeutung und Lage am Körper besprochen. Außerdem werden die Anwendung einiger „Kurzgriffe“ zur Harmonisierung der Energieschlösser, sowie einige besondere Sequenzen gezeigt und angewendet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich!  
**Weitere Termine: 25.02. / 04.03. / 11.03. und 18.03.**  
Gebühr: 120 € / 130 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 2 u. Kopien.  
**Anmeldung bis 11. Februar** bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin  
☎ 07666 / 1015

**Fr. 19.02.10** 09.30 - 10.30 Uhr



### **Prager-Eltern-Kind-Programm**

#### **Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr**

Für Babys, die von Sept. – Nov. 09 geboren sind. 6-8 Babys treffen sich mit einem Elternteil in der Gruppe.

Der Kurs orientiert sich am jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder und vermittelt altersgemäße Spielangebote, Bewegungs-, und Sinnesanregungen, sowie Gesprächsangebote für die Eltern über Fragen und Themen rund um das erste Lebensjahr. Die Gruppe findet in einem warmen Raum statt, in dem die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Gebühr für 9 mal: 65 € / 70 €

Veranstaltungsort: Holzhausen, Am Bühl 4b, Gruppenraum

Leitung und Anmeldung bei Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575

**Wichtiger Hinweis:** Der Gutschein des Projektes Kurs eingelöst werden.



des Landes Baden- Württemberg kann für diesen

**Mi. 24.02.10** 19.15 - 21.30 Uhr **Ho** **Vom Motiv zum Bild - Fotokurs -**  
Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Fotografieren haben und gerne mehr aus ihren Bildern machen wollen. Die Art der Kamera ist zweitrangig. Themen sind Wahl des Bildausschnitts, die Wirkung von Perspektive, Form und Farbe, Zusammenhang zwischen Zeit, Blende und Filmempfindlichkeit, Eigenschaften verschiedener Objektive und anspruchsvolle Lichtsituationen. Eine Exkursion (Samstag Vormittag) ins nähere Umland rundet den Kurs ab.  
Bitte mitbringen: Kamera + Bedienungsanleitung sowie drei eigene Bilder im DIN-A4-Format.  
**Weitere Termine: 10.03./ 13.03. (Exkursion von 9-12 Uhr) / 24.03.**  
Leitung: Fotograf Wolfgang Sauer (siehe auch [www.komprimiertezeit.de](http://www.komprimiertezeit.de))  
Gebühr: 65 € / 70 €  
**Anmeldung bis 18. Febr.** bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542  
(Kurs Bildbearbeitung siehe 03.02.)

**Fr. März. 09** 20.30 - 22.00 Uhr

**Alleinerziehenden-Treff**  
(siehe 15.01.2010)

- Do. 04.03.10** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Leben im Alltag als Christen**  
Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.  
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.
- Do. 04.03.10** 18.00 - 19.30 Uhr **Vör 2** **Orientalischer Tanz (Anfänger- u. Aufbaukurs)**  
Hier bietet sich Frauen, die sich zu den Klängen der orientalischen Musik hingezogen fühlen, die Möglichkeit, in 10 Unterrichtseinheiten die verschiedenen Grundbewegungen und die Technik des orientalischen Tanzes kennen zu lernen und zu vertiefen.  
Kursgebühr für 10 mal: 70 € (Mitgl.) / 80 €  
Leitung: Elina Hug  
**Anmeldung bis 25. Februar:** Elina Hug ☎ 07641 / 5075
- Di. 09.03.10** 19.30 - 21.00 Uhr **Hug** **Literaturcafé am Abend**  
Ein Treffpunkt 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. 17.03.10** 15.00 - 17.00 Uhr **Ho** **Florale Tischdekoration**  
**Tulpen, Narzissen und Moos**  
**Wir kreieren Gestecke ob klein oder groß**  
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Gesteckschale oder Teller, Grünzeug, Dekomaterial nach Wunsch  
Bei Bedarf mit Kinderbetreuung!  
Gebühr: 4 € (Mitgl.) / 5 €  
Leitung: Steffi Meier und Ute Grafmüller  
**Anmeldung bis 11.März** bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473  
oder E-Mail: grafmueller@t-online.de
- Do. 25.03.10** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Frühlingscafé**  
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.  
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
- Fr. April 09** 20.30 - 22.00 Uhr **Alleinerziehenden-Treff**  
*(siehe 15.01.2010)*

\*\*\*\*\*

**Osterpause**

### Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)  
**Reu 1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9  
**Vör 1** = Vörstetten, Reutener Straße 19  
**Vör 2** = Vörstetten, Grubstraße 8  
**Hug** = Kath. Pfarrzentrum Hugstetten, Engelgasse 25

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 \* Johanna Schnell, T. 07641/6976 \* Gabi Thoma, T. 07665/930048  
Helga Hornstein, T. 07665/3470 \* Bettina Daffner, T. 07641/9334375 \* Steffi Maier T. 07665/51806 \* Nicole Bremert T. 07665/932150

**Kontaktadresse:** ☒ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **e-mail:** [christine.gfroerer@gmx.net](mailto:christine.gfroerer@gmx.net)

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

**Bankverbindung:** Sparkasse Freiburg Konto-Nr. 250 772 1 BLZ 680 501 01