

Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar – April 2011

Internetadresse
www.muetterzentrum-march-reute.de

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 zu finden.

- Di. 11.01.11 09.30 - 10.30 Uhr Ho Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 Beim Eltern - Kind -Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Tun von Mutter oder Vater und Kind im Vordergrund. Singspiele, einfache Kreistänze, turnen mit Handgeräten wie Bällen oder Reifen, aber auch Schwungtuch und Luftballons kommen zum Einsatz. Beim spielerischen Turnen an den Großgeräten können die Kinder Erfahrungen sammeln, die nur in der Turnhalle möglich sind.
 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 4. Januar bei Tanja Griesbaum**
 ☎ 07641 / 9594093 und email tanja.griesbaum@t-online.de
 Gebühr für 12 mal: 28 € (Mitgl.) / 34 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Mi. 12.01.11 9.30 - 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 13 mal: 35 € (Mitgl.) / 40 €.
 Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
 Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
 Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.
- Mi. 12.01.11 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. 12.01.11 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. 13.01.11 19.00 - 22.00 Uhr Vör 1 Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe**
Weitere Termine: 03.02. / 10.03. und 14.04.
 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.
 Gebühr pro Abend 10 €
 Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, ☎ 07666 / 1015.

Fr. 14.01.11 09.30 - 11.30 Uhr Ho Wichtel-Club I
Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag
für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr, um andere nette Frauen kennen zu lernen, sich auszutauschen, Tipps zu bekommen und, und...
Bianca Mörder ☎ 07641/ 416815 email : biancamoerder@googlemail.com

Di. 18.01.11 10.00 - 12.00 Uhr Ho Baby-Treff mit Themen rund ums erste Lebensjahr
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. 18.01.11 15.00 - 17.00 Uhr
Leben im Alltag als Christen
Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.
Der Gesprächskreis findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Do. 27.01.11 09.30 - 11.00 Uhr Ho Offenes Frauencafé am Vormittag
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !

Do. 27.01.11 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 und **Anmeldung bis 21. Januar:** Elina Hug ☎ 07641 / 5075

Do. 03.02.11 20.15 Uhr Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen Herzliche Einladung an alle Interessierte!
--

Do. 10.02.11 09.30 - 10.30 Uhr
Für September geborene Babys



Prager-Eltern-Kind-Programm

Fr. 11.02.11 09.30 - 10.30 Uhr
Für Okt. bis Nov. geborene Babys

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. 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. 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 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.

Gebühr für 9 mal: 70 € / 75 €

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte, bequeme Kleidung mitbringen

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, 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

- Do. 17.02.11** 09.30 - 11.00 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. 17.02.11** 19.00 – 22.00 Uhr **Vör 1** **JIN SHIN JYUTSU® PHYSIO – PHILOSOPHIE**
Kurs zum Selbsthilfebuch 1 von Mary Burmeister
 Unterstützung der Selbstheilungskräfte, Entspannung und Stressabbau
Weitere Termine: 24.02./ 03.03. / 17.03. und 24.03.
 JIN SHIN JYUTSU® ist eine sanfte und doch kraftvolle Methode sowohl für alle, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für diejenigen, die auf einfache Weise aktiv zur Aufrechterhaltung ihres Wohlbefindens beitragen möchten. JIN SHIN JYUTSU® vermittelt das Wissen, wie wir uns selbst harmonisieren können. Die Selbsthilfekurse bieten Gelegenheit, diese Jahrtausende alte Kunst und ihre konkrete Wirkung kennen und anwenden zu lernen. Im Kurs 1 werden die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu erarbeitet und die wichtigsten Selbsthilfeübungen erlernt und angewendet.
Vorkenntnisse sind keine erforderlich!
 Gebühr: 120 € / 130 € ; zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 1 u. Kopien.
 Leitung und **Anmeldung bis 10. Febr.** bei Ruth Dörner,
 Jin Shin Jyutsu Praktikerin ☎ 07666/1015
- Fr. 11.03.11** 20.00 Uhr **Autoren-Lesung**
Nana Rademacher „Seelenruh“
 Die Freiburger Autorin Nana Rademacher geht in ihrem Regiokrimi „Seelenruh“ auf Mörderjagd:
 In einem südbadischen Winzerdorf sterben nacheinander zwei alte Frauen. Als Goldschmiedin Sina eine dritte Frauenleiche findet, glaubt sie nicht mehr an Zufall. Doch die Dorfbewohner schweigen sich lieber aus. Also beginnt Sina, selbst Nachforschungen anzustellen - mit weiblicher Raffinesse und unkonventionellen Methoden. Eine Mörderjagd zwischen Gerberau und Kaiserstuhl ... ein Regiokrimi mit erstaunlichem Ausgang.
 "Eine ausgesprochen spannende Story voller origineller südbadischer Typen", befand die Rhein-Neckar-Zeitung
 Gebühr: 4 €
 Info: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470
Ort: Gemeindebücherei March-Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 23
In Kooperation mit der Gemeindebücherei March- Buchheim
- Di. 15.03.11** 15.00 - 17.00 Uhr **Leben im Alltag als Christen**
 Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
 Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.
 Der Gesprächskreis **findet in der March an wechselnden Orten** statt.
 Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325
- Do. 24.03.11** 09.30 - 11.00 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. 05.04.11** 15.00 - 17.00 Uhr **Leben im Alltag als Christen**
 Frauen sprechen über aktuelle Fragen zum Glauben im Alltag, christliche Grundwerte und religiöse Erziehung.
 Offener Gesprächskreis mit Christel Klöpfer.
 Der Gesprächskreis **findet in der March an wechselnden Orten** statt.
 Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Fr. 08.04.11 18.00 – 20.00 Uhr Reu 1

Fastenwoche
Heilfasten nach Mayr (Semmel-Fasten)

Weitere Termine: 09.04./ 10.04. / 13.04. und 15.04.

Thema: Inseln im Alltag

Mit verschiedensten Impulsen zum Thema, Austausch und Gesprächen begleitet und unterstützt die Naturpädagogin Bettina.Hatzfeld den Fastenprozess.

Körperübungen aus dem Qigong, Spaziergänge mit Qi Walking begleiten uns in dieser Woche ebenso wie kreative und meditative ‚Inseln‘.

Gebühr: 50 € (Mitgl.) / 55 € + ca. 10 € Material

Info, Leitung und **Anmeldung bis 04. April** bei Bettina Hatzfeld (Qi-Gong Lehrerin, Naturpädagogin) ☎ 07666-5404 oder Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Do. 14.04.11 09.30 - 11.00 Uhr

Ho Frühlingscafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag. Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Fr. 15.04.11 19.00 Uhr

Stadtführung in Freiburg
Catharina Stadellmenin - Die Hexe von Freiburg

Eine Erlebnistour von und mit der Schauspielerin Sybille Kleinschmitt

Freiburg zu Breisgau anno domini 1599.

Begleitet die verzweifelte Stadellmenin auf ihrem letzten Gang in Freiheit, um Abschied zu nehmen von den vertrauten Winkeln und Plätzen ihrer Heimatstadt. Erfährt mehr über ihr grausames Schicksal als Opfer des grassierenden Hexenwahns.

Legt Zeugnis ab, dass Ihr sie gesehen habt, mit Euren eigenen Augen, als eine, gerade wie Ihr selbst es seid.

Gebühr: 7 € (Mitgl.) / 8 €

Anmeldung bis 8. April bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542

Treffpunkt 19.00 Uhr an der Touristinformation in Freiburg (Rathausplatz). oder Treffpunkt für Fahrgemeinschaften um 18.15 Uhr am Bürgerhaus in March-Buchheim.

Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

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

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. 07663/4099579

Kontaktadresse: ✉ Christine Gfrörer ♦ Eichstetter Str.36 ♦ 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net
Internet: www.muetterzentrum-march-reute.de

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