



Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar - April 2014

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 Tel. 07665/9329051 erreichbar. Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Für Babys im ersten Lebensjahr
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys, Termine bitte telefonisch bei Frau Andris erfragen.



Prager-Eltern-Kind-Programm

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

Ein Baby zu bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht 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 € (Mitgl.) / 75 €

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

Di. 07.01.14 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 oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

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



des Landes Baden-Württemberg kann für die

**Di. 07.01.14 15.00 - 16.00 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr**

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 01. Januar** bei Bianka Cherubim

☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Gebühr für 12 mal: 30 € (Mitgl.) / 36 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

- Mi. 08.01.14** 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: 36 € (Mitgl.) / 41 €.
 Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
 Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
 Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325.
- Mi. 08.01.14** 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 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
 J. Schnell steht auch für die Nachsorge zu Hause zur Verfügung.
- Mi. 08.01.14** 18.45 - 19.45 Uhr **Reu 1** **Beckenbodentraining**
 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 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
- Fr. 10.01.14** 09.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Wichtel-Club**
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...
 Ines Siegel ☎ 07641 / 6708 oder ines.siegel@t-online.de
 Gebühr 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Mo. 13.01.14** 19.00 - 22.00 Uhr **Vör** **Jin Shin Jyutsu ® Strömgruppe 2**
Weitere Termine: 10.02. / 10.03. und 07.04.
 Diese Strömgruppe richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen 5 Tageskurs in der Kunst des Jin Shin Jyutsu absolviert haben. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich, um das im Kurs Erlernete zu vertiefen und anzuwenden.
 Gebühr für 4 Abende: 50 €
 Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin
 ☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: doerner.ruth@gmail.com
- Do. 16.01.14** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen !
- Fr. 17.01.14** 15.15 - 16.00 Uhr **Ho** **Musikgarten - Musik macht Kinder glücklich!**
Für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 In diesem Kurs erleben Sie mit Ihrem Kind wie viel Freude es macht, gemeinsam zu singen, zu musizieren und zu tanzen. Kinder kommen schon mit musikalischen Anlagen zur Welt, da sie den Herzschlag der Mutter bereits über Monate hinweg verfolgt haben. Sie kennen bereits die Stimmen ihrer Eltern. Diese angeborene Musikalität können Sie gemeinsam mit ihrem Kind in den Musikgarten-Stunden ohne Leistungsdruck entfalten. Wir werden singen, Klängen lauschen, uns zur Musik bewegen und mit einfachen Instrumenten (z.B. Klanghölzern oder Rasseln) musizieren.
 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
 Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 10. Januar** bei Bianka Cherubim
 ☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

Sa. 25.01.14 9.30 - 17.30 Uhr **Vör** **Jin Shin Jyutsu (Physio-Philosophie)**
Weiterer Termin: Sa. 08.02.
Kurs zu Selbsthilfebuch 3 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 3 kehren wir zum Ursprung des Jin Shin Jyutsu, den Fingermutras, zurück. Weiterhin erschließen wir die Bedeutung unserer Hände, Handflächen, Finger-Füße, Fußsohlen und Zehen. Sie sind die Schlüssel für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens. **Vorkenntnisse sind keine erforderlich!**

Gebühr: 175 € (Mitgl.) / 185 € zuzüglich ca. 15 € für Selbsthilfebuch 3 u. Kopien.

Info u. **Anmeldung** bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: doerner.ruth@gmail.com

Do. 30.01.14 19.00 - 21.45 Uhr **Vör** **Jin Shin Jyutsu® Strömgruppe 1**

Weitere Termine: 27.02./ 27.03. und 24.04.

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 für 4 Abende: 50 €
Info und Anmeldung bei Ruth Dörner, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin ☎ 07666 / 1015 od. E-Mail: doerner.ruth@gmail.com

Do. 30.01.14 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

Mi. 5.02.14 20.15 Uhr Ho Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen Herzliche Einladung an alle Interessierte!

Di. 11.02.14 15.00 - 16.30 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, Gemeindereferentin a.D.
Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Do. 20.02.14 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Café Strick**
Gemeinsam stricken macht mehr Spaß - noch dazu bei einem guten Kaffee!
Austausch von Strickideen erwünscht, aber Sie sind auch ohne Strickzeug willkommen!!

Di. 18.03.14 15.00 - 16.30 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, Gemeindereferentin a.D.
Er findet **in der March an wechselnden Orten** statt.
Info bei Christine Gfrörer ☎07665 / 4325

Mo. 24.03.14 19.30 - 21.00 Uhr **Ho** **Tanzend meine Mitte finden!**

Ein Angebot an Frauen jeden Alters, die schon immer gerne getanzt haben oder es jetzt endlich einmal ausprobieren wollen!
Die Freude über die eigenen Bewegungen - getragen von Musik der verschiedensten Stilrichtungen - kann uns in unsere Mitte führen.
Übungen, die das Wohlfühlen, Entspannen und Ankommen bei uns selbst unterstützen, ergeben zusammen ein Gefühl von Ausgeglichenheit, aus dem wir erfrischt und genährt in den Alltag zurückkehren.

Ein Schnupperabend, aus dem bei Bedarf ein Kurs mit 5 Abenden 14 tätig nach Ostern werden kann.

Gebühr: 5 € Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Info, Leitung und **Anmeldung** bis 17.03. bei Marianne Schüber ☎ 07641 / 9368531 oder E-Mail: m.schueber@web.de

Do. 27.03.14 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. 03.04.14 16.00 - 17.30 Uhr

Der Alte Friedhof in Freiburg

Herr Lothar Fleck, ein ausgezeichnete Kenner dieses Natur- und Kulturdenkmals wird uns durch den Friedhof und dessen Kappelle führen. Wir erfahren viel Interessantes über Freiburger Bürger, die hier bestattet wurden, deren Namen bekannt sind, aber über deren Person man wenig weiß z.B. Ferdinand Weiß, J.C. Wentzinger

Leitung: Lothar Fleck, March

Anmeldung bis 30. März Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: christine.gfroerer@gmx.net

Gebühr: 4 €

Treffpunkt: Alter Friedhof Eingang Karlstraße

Mi. 09.04.14 20.00 Uhr

Bu "Wenn der Tod ins Leben kommt..."

Wie trauern Kinder und wie können wir sie in ihrer Trauer wahrnehmen und begleiten?

Viele Erwachsene wollen ihre Kinder vor Sterben, Tod und Trauer schützen. Das ist verständlich, denn wir wünschen uns, dass die Kindheit unbelastet und freudig verläuft. Und doch kommt der Tod ins Leben. Manchmal unvermittelt, manchmal erwartet, manchmal tröstlich, manchmal schmerzlich oder auch noch ganz anders. Kinder brauchen die Möglichkeit sich damit auseinander zu setzen. Sie brauchen einen Raum, in dem ihre Gefühle, ihre Ängste, Sorgen und Fragen wahr- und ernst genommen werden. Sie müssen selbst Erfahrungen mit Abschied und Trauer machen können und dabei herausfinden, was gut tut und was tröstet. Und sie brauchen Gesprächspartner für die schwierigen Fragen nach dem Wohin und Warum.

An dem hier angezeigten Abend wird es darum gehen, wie Kinder trauern und wie Erwachsene sie in ihrer Trauer wahrnehmen und begleiten können. Es wird um praktische Rituale, Bilderbücher und um den Umgang mit den großen Fragen gehen. Aber vor allem werden die Erfahrungen und Anliegen der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen.

Eingeladen sind alle Mütter, Väter, Großeltern, Paten, Interessierte... Gebühr: 4 €

Referentin: Susanne Betz, Religionspädagogin und Studienleiterin für Familienbildung in der Evangelischen Landeskirche in Baden

In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March

Do. 10.04.14 09.30 - 11.00 Uhr


Ho Frühlingscafé

Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.

Herzliche Einladung an alle von 0 - 99!

In eigener Sache!!!!!!

Wir feiern 20 Jahre Mütterzentrum March-Reute



2./3. Mai

Im April 1994 setzten wir unsere „Idee Mütterzentrum“ in die Tat um und alles nahm seinen Anfang...
Heute - 20 Jahre später - ist das Mütterzentrum in der March fest etabliert, bekannt und geschätzt bis weit ins Umland hinein.
Mitglieder und Nichtmitglieder, Freunde, Bekannte und alle Interessierte sind herzlich eingeladen mitzufeiern!
Freuen Sie sich auf einen interessanten Kindernachmittag mit der Freiburger Puppenkiste und einem Abendprogramm mit Überraschung.

Wir freuen uns auf Ihr / Euer Kommen

Osterpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

- Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
- Reu** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
- Vör** = Vörstetten, Reutener Straße 19
- Bu** = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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. 07641/9372872 * Ute Grafmüller T. 07665/40473

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