



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 2017

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** mit *fair gehandelten Kaffee!*

Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern.

Für Planung und Ausführung von Kursen ist eine **verbindliche** Anmeldung unerlässlich.

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 Für Babys im ersten Lebensjahr

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: **Sonja Andris**, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung u. PEKiP Gruppenleiterin ☎ 07665 / 95575
oder E-Mail: sonja.andris@gmx.de

Di. 18.04.17 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.

„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. Die spontan auftretenden Themen des 1. Lebensjahres werden aufgenommen u. besprochen, was dazu beitragen kann die Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu stärken.

Gebühr 3 €

Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976
oder E-Mail: johannaschnell@gmx.de

Mi. 19.04.17 17.45 - 18.45 Uhr Reu 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: **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. 19.04.17** 18.45 - 19.45 Uhr **Reu** **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: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit, ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
- Fr. 21.04.17** 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs** **„Rückkehr des Frühlings nach Ostern“**
Weitere Termine 28.04. / 05.05./ 02.06. und 09.06.2017
 Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung?
 Alles ohne sportiven Kraft- und Körpereinsatz?
 Übungserfolg mit stiller nachhaltig spürbarer Wirkung?
 Dann ist Hui Chun Gong genau das Richtige!
 HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit“.
 Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestechen durch ihre Einfachheit.
 Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
 Gebühr für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bis 14.April bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: christine.gfroerer@gmx.net
- Di. 25.04.17** 16.30 – 17.30 Uhr **Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder ab 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 und **Anmeldung bis 18.April** bei
Neue Leitung: Julia Oser ☎ 07665/8087606 u. julia.kitu@yahoo.com
 Gebühr für 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
- Mi. 26.04.17** 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 12 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.
- Do. 27.04.17** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
 Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
 Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
- Do. 27.04.17** 16.15 - 17.00 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 8 mal: 27 € (Mitgl.) / 32 €
 Info, Leitung und **Anmeldung bis 21.April** bei **Bianka Cherubim**
 ☎ 07665 / 400286 oder per mail: Froeschles-Ideenkiste@web.de

- Fr. 28.04.17** 09.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Wichtel-Club**
Offener wöchentlicher Treff jeden Freitag
 Hallo! Bist du ein Kind zwischen 1 und 3, dann komm doch mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer Begleitperson deiner Wahl vorbei!
 Wichtelclub= andere nette Kinder und Eltern kennen lernen, spielen, singen, basteln ...Wir freuen uns auf dich!
 Veronika Hofmayer ☎ 0173 / 4129282
 Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Do. 11.05.17** 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. 30.05.17** 19.00 Uhr **EM** **„INNENSICHTEN - 200 Jahre Familie in Tagebüchern und Briefen“**
Führung mit Lesung im Tagebucharchiv Emmendingen
 Das Tagebucharchiv sammelt Lebensspuren von Menschen seit dem 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart.
 Diese autobiographischen Aufzeichnungen machen historische Ereignisse und Zeitläufe für uns konkret nachvollziehbar und lassen sie als menschliche Erfahrungen für uns lebendig werden.
Gebühr: 5 €
Veranstaltungsort u. Treffpunkt: Tagebucharchiv Emmendingen, Marktplatz 1
Info u. Anmeldung bis 23. Mai bei Helga Hornstein ☎ 07665/3740
 Bildung von Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March, Treffpunkt 18.30 Uhr
- Do. 01.06.17** 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 herzlich willkommen !!!

Pfingstferien

- Fr. 23.06.17** 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs** **„Start in den Sommer mit Hui Chun Gong“**
Weitere Termine 30.06. /07.07./ 14.07. und 21.07.2017
 Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung?
 Alles ohne sportiven Kraft-und Körpereinsatz?
 Übungserfolg mit stiller nachhaltig spürbarer Wirkung?
 Dann ist Hui Chun Gong genau das Richtige!
 HUI CHUN GONG gehört zu den chinesischen Bewegungsformen aus dem Bereich des Chi Gong, wörtlich übersetzt heißt das „Energiearbeit“. Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestechen durch ihre Einfachheit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!
 Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
 Gebühr für 5 mal: 22 € (Mitgl.) / 27 €
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bis 16.Juni bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325
 oder E-Mail: christine.gfroerer@gmx.net
- Sa. 24.06.17** 15.00 – 17.00 Uhr **Frischer Wind in Ihrer Garderobe**
Farben und Kleidung in der FRAU sich wohlfühlen möchte
 Gemeinsam mit Katja Ginter werden Sie eine Farbreihe Ihrer Wahl aussuchen und herausfinden, welche Farbtöne am besten zu Ihnen passen.
 Haben Sie nicht auch Kleidungsstücke, die Sie - aus welchen Gründen auch immer - nicht mehr gerne tragen, aber auch nicht weggeben möchten?
 Bringen Sie sie mit! Die Designerin Raphaela Engler berät Sie empathisch offen und kreativ, welche Änderungen nötig sind, damit diese Kleidungsstücke wieder zu Lieblingsteilen werden, die Sie mit Freude tragen.
 Max. 4-6 TNinnen Gebühr: 15 €
 Info und **Anmeldung bis 17.Juni** bei **Raphaela Engler**
 ☎ 01754140978 od. email: info@raphaelam.de
Ort: Design- und Schneideratelier raphaela m
March-Neuershausen Eichstetter Str. 19
 (ehemaliges Ökonomiegebäude des Schlosses von Neuershausen)

Do. 06.07.17 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

Sa. 08.07.17 10.00 - 16.00 Uhr **Holz trifft Textil**
Workshop mit Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin
Sticken und Stricken. Wickeln und Weben. Häkeln und Hämmern. Und das mit, in und auf Holz?! Im Workshop können Sie Motive als „String Art“ mit Nagel und Faden auf Holz bringen, Schriftzüge mit Bohrer, Faden und Nadel in Holz stecken oder auch bekannte handwerkliche Techniken wie Häkeln in Kombination mit Schwemholz neu interpretieren. Genießen Sie die Vielfalt an Materialien und verschiedenen Möglichkeiten beim Kreativ Sein mit Holz und Textil.
Faden, Garn, Wolle, Stoffreste, die Sie schon immer mal verwenden und verfremden wollten: einfach mitbringen – wer hat und möchte
Am Mittag wollen wir gemeinsam ein kleines Picknick genießen; jede*r darf gerne eine Leckerei mitbringen.
Treffpunkt: Dreisambrücke, Ortsausgang Buchheim Richtung Gottenheim
Gebühr: 20,00 € (Mitgl.) / 25,00 € (+ 8 € Materialkosten)
Leitung: **Sarah Spieler**, Atelier- und Werkstattpädagogin
Anmeldung bis 01. Juli bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473
oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Mi. 12.07.17 20.00 Uhr **Spirituelle Abendwanderung zur Eichelspitze**
Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum Eichelspitzturm und den Resten der Einsiedlerklause, dem sog. „Bruderhäusle“. Dort lebten früher Einsiedler neben einer Kapelle. Stille, Schweigen, Staunen – angesichts der wunderschönen Aussicht von der Eichelspitze ist das keine Kunst.
Passend dazu gibt es unterwegs Impulse zum Nachdenken und Mitmachen.
Wie immer bleibt auch Raum für den Austausch und eine gesellige Runde.
Leitung: Cornelia Reisch und Mechthild Rühle, Dekanatsfrauenseelsorge
Treffpunkt: 20.00 Uhr am Parkplatz Fohrenbuck oder 19.45 Uhr an der Kath. Kirche St. Jakobus, Eichstetten für Ortsunkundige und für Mitfahrgelegenheit.
Falls es regnet, ist der Ersatztermin am Mittwoch, den 19.07.2017 – gleiche Uhrzeit und gleicher Ort. (Wenn es auch dann regnen sollte, treffen wir uns um 20.00 Uhr im Pfarrsaal St. Jakobus, Eichstetten).

Do. 20.07.17 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Sommercafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!
Jede steuert eine köstliche Kleinigkeit fürs Büfett bei

Sommerpause

Orte der Veranstaltungen und ihre Abkürzungen:

Ho = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
Reu = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
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 * Johanna Schnell, T. 07641/6976 * Gabi Thoma, T. 07665/930048
Helga Hornstein, T. 07665/3470 * Bettina Daffner, T. 016095843131 * Ute Grafmüller T. 07665/40473 * Steffi Maier T. 07641/9372872
Alexandra Seiler, T. 07665/1671

Kontaktadresse: ✉ Christine Gfrörer • Eichstetter Str.36 • 79232 March **e-mail:** christine.gfroerer@gmx.net

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