



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 2019

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.

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 eingesehen werden kann.

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-, 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. Gebühr für 8 mal: 70 € (Mitgl.) / 75 €

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

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Di. 30.04.19 16.00 – 17.00 Uhr

Eltern - Kind - Turnen

Für Kinder von 2 bis 4 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 auf Warteliste** bei

Julia Oser ☎ 07665/8087606 oder julia.kitu@web.de

Gebühr für 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 30 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Hinweis

1.Internationales Frauenfrühstück in March

Samstag, 4. Mai

10 Uhr im Bürgerhaus March

Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Team freut sich aber über eine Rückmeldung wegen der besseren Planung

Tel: 07665/422-9501 oder E-Mail yana.gineva@march.de

Fr. 03.05.19 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 und Leitung: Ines Siegel, ☎ 0170 5391415

Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

- Fr. 03.05.19** 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs** **„Rückkehr des Frühlings nach Ostern“**
Weitere Termine 10.05. und 17.05.
Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiewerk – 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 „Energiewerk“. Die Bewegungsabläufe sind bewusst langsam und bestechen durch ihre Einfachheit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Gebühr für 3 mal: 14 € (Mitgl.) / 16 €
Leitung: Martin Pasqué, zertifizierter Gesundheitscoach- und trainer
Anmeldung bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325
oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
- Mo. 06.05.19** 15.30 – 17.30 Uhr **Reu2** **Eltern-Cafe mit Kindern von 0-3 Jahren**
weitere Termine: 20.05./ 03.06./ 01.07. / 15.07.
Liebe Kinder, habt ihr Lust einen abwechslungsreichen Nachmittag mit anderen Kindern zu verbringen? Dann schnappt euch Mama, Papa oder Beide und kommt beim Eltern-Cafe vorbei. Es gibt Kaffee und Kuchen, sowie genug Spielzeug zum Toben.
Wenn es das Wetter zulässt, ist auch ein Spielen draußen geplant.
Leitung: Jennifer Bundschuh ☎ 0173/3421285 oder gerne auch WhatsApp
Gebühr: 2,50 € (Mitgl.) / 3 €
Ort: Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5
- Di. 07.05.19** 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. 08.05.19** 17.45 - 18.45 Uhr **Reu** **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**
Jeden Mittwoch
Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine; Einstieg laufend möglich;
Info und Anmeldung: **Johanna Schnell**, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit ☎ 07641 / 6976 oder E-Mail johannaschnell@gmx.de
- Mi. 08.05.19** 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
- Mi. 15.05.19** 08.30 - 10.00 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 8 mal: 25 € (Mitgl.) / 29 €.
Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
Leitung: **Anja Heege**, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info und Anmeldung: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
- Do. 16.05.19** 09.30 - 11.00 Uhr **Ho** **Offenes Frauencafé**
Gute Gelegenheit für einen zwanglosen Plausch am Vormittag.
Neue „Gesichter“ sind herzlich willkommen!

Fr. 24.05.19 um 15.00 Uhr

Geöffnete Gartentüre

Besuch des Bergle-Gartens in Freiburg-Lehen

Hier hat Karina Waltzer inmitten von Weinbergen ihren Traumgarten gestaltet. Im Bergle-Garten gibt es zauberhafte Gartensituationen zu bewundern. Die Gartengestalter Karina und Marcel Waltzer haben den Garten 2010 auf einer 1000qm großen Obstwiese angelegt. Er bietet eine Fülle von Pflanzen- darunter viele Raritäten – und ist in 3 kleinere Räume unterteilt, die verschiedene Themen beinhalten z.B. auch einen Kiesgarten. Vor allem die farbliche Abstimmung bringt eine ganz besondere Harmonie zum Ausdruck und birgt vielfältige Inspirationen

Gebühr: Eintritt inclusive Führung durch Karina Waltzer 5 €

Info und Anmeldung: Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail: ute.grafmueller@gmx.de

Treffpunkt: Freiburg-Lehen (Anfahrtskizze siehe www.casa-carina.de)

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.30 Uhr

Do. 06.06.19 17.00 – ca.19.00 Uhr **Ho**

Unkraut oder Heilkraut

Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?

Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze unserer heimischen (Un)kräuter

Heute: Auf Kräutersuche unterwegs im Wald, anschließend

Verkostung im Gemeindehaus.

Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin

Anmeldung bis 01.06. bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €

Fr. 07.06.19 17.30 - 19.00 Uhr **Nhs**

„Start in den Sommer mit Hui Chun Gong“

Weitere Termine 14.06. /28.06./ 05.07. und 12.07.2019

Abschalten – Kopf leeren – neue Energie rechtzeitig zum Wochenende gewinnen? Energiearbeit – Achtsamkeitstraining und Entspannung?

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 01.Juni bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder

E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

pfingstferien

Di. 25.06.19 19.00 Uhr

„Zu Besuch bei Ehretrudis“

Spirituelle Abendwanderung zur Ehretrudiskapelle in Munzingen

Ein Fußweg von ca. 5 km beschert uns viele schöne Aussichten, ein paar Stationen laden dazu ein, die heilige Ehretrudis ein wenig besser kennen zu lernen und das ins Heute zu übersetzen, was diese Frau vor 1300 Jahren bewegte.

Treffpunkt: 19.00 an der Laurentiuskirche Niederrimsingen. Bitte feste Schuhe, ein Getränk für den Weg und sicherheitshalber eine Taschenlampe mitbringen.

Anmeldung bis 18.Juni bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

Leitung: Cornelia Reisch, Dekanatsfrauenseelsorge

Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 18.30 Uhr.

Mi. 03.07.19 20.00 Uhr

Ho „Beziehung statt Erziehung - von der Theorie zur Empathie“

Infoabend für einen Workshop im Herbst

Mit wie vielen Erziehungsratgebern und -methoden haben Sie sich bereits

auseinandergesetzt? Es gibt davon reichlich und natürlich wollen alle das Beste

für unsere Kinder. Teilweise gegensätzliche Theorien verunsichern Eltern

jedoch in der Erziehung ihrer Kinder. Was ist falsch, was ist richtig, was ist zu

tun? Die Verunsicherung der Eltern verunsichert auch die Kinder, was meist mit

unerwünschten Reaktionen einhergeht.

Fernab jeglicher Theorien und Erziehungsmethoden, gibt es etwas, was uns

unseren Kindern näherbringt, verstehen lässt und für alle mehr Lebensqualität

in das Zusammenleben bringt. Es geht um eine aufrichtige Beziehung mit dem

Kind.

Leitung und Info: Claudia Goronzy, Journalistin und Mediatorin

Email: die-mediatorin@gmx.de

Nähere Infos auf www.die-mediatorin-freiburg.de

Do. 04.07.19 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. 06.07.19 10.30 - 14.30 Uhr

ROCK ART Kreative Ideen aus Steinen

„Aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“
...und das wollen wir tun!

In der STEIN-WERKSTATT widmen wir uns den kreativen Möglichkeiten von Stifte, Stempel, Stoff, Papier und Bohrer zum Gestalten von besonderen und Mandalas, grafische Muster oder Materialien in Kombination mit Stein – jedes Du darfst gerne eigene Steine von Spaziergängen, aus dem eigenen Garten STEIN-WERKSTATT mitbringen.

Gebühr: 25 € (Mitgl.) / 30 € + 8 € Material

Treffpunkt: Dreisambrücke, Ortsausgang Buchheim Richtung Gottenheim

Leitung: Sarah Spieler, Atelier- und Werkstattpädagogin

Anmeldung bis 01. Juli bei Ute Grafmüller ☎ 07665 / 40473 oder E-Mail:

Neugierig? Lust auf Mehr? www.sarah-spieler.de



Johann Wolfgang von Goethe

Steinen und nutzen Pinsel, individuellen Projekten. Worte, Werk wird einzigartig! oder vom letzten Urlaub in die

ute.grafmueller@gmx.de

Wir feiern 25 Jahre Mütterzentrum March-Reute e.V. im Rahmen der Kulturtage in March-Buchheim

13. Juli
18 Uhr

Festabend

Im Bürgerhaus March
Sportplatzstraße 14
79232 March

Mit dem Frauen-Quartett Tri Elles Vocales

Anmeldung bei Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325

Email: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de



Do. 18.07.19 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)
- Reu1** = Ev. Pfarrzentrum Reute, Schwarzwaldstr. 9
- Reu2** = Jugendhaus Reute, Kirchstraße 5
- 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. 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 * Johanna Schnell, T. 07641/6976
* Jennifer Bundschuh, T. 0173/3421285*

Kontaktadresse: ☒ Christine Gfrörer • Eichstetter Str.36 • 79232 March **e-mail:** kontakt@muetterzentrum-march-reute.de

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