



Mütterzentrum March-Reute e.V.

April - Juli 2022

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! Kursgebühren sind gestaffelt nach Mitgliedern / Nichtmitgliedern. 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.

Die Veranstaltungen werden in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Corona-Verordnung durchgeführt. Bitte beachten Sie dazu auch die Veröffentlichungen im Gemeindeblatt und auf der Homepage unter Aktuelles!

Derzeit ist eine Anmeldung unerlässlich.
Eine Bewirtung erfolgt je nach aktueller Lage.

Das aktuelle Programm ist unter www.muetterzentrum-march-reute.de zu finden.

Für Babys im ersten Lebensjahr
Kursbeginn je nach Geburtsmonat Ihres Babys,
nähere Infos und Terminanfrage auf
www.sonja-andris.de



Prager-Eltern-Kind-Programm Für Babys im ersten Lebensjahr

Pädagogisches Gruppenangebot für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP- Kurse dürfen wieder in Kleingruppen mit 4 Müttern oder Vätern mit ihren Babys angeboten werden!

Nähere Informationen zu diesen Gruppen und mögliche freie Plätze je nach Geburtsmonat erfragen Sie bitte direkt bei Sonja Andris

Ein Baby * bekommen und in seiner Entwicklung zu begleiten ist vielleicht schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Dieser Kurs will Sie dabei unterstützen. Gleichaltrige 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.

Leitung und Anmeldung: Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Org. und Führung, PEKiP Gruppenleiterin und Schlafberaterin

E-Mail: info@sonja-andris.de

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum



Waldtreff

Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Immer mittwochs von 15 - 17 Uhr

Jeden Mittwoch treffen sich Eltern/ Begleitpersonen mit ihren Kindern auf dem **Waldspielplatz in Holzhausen** (Hofmattenwald, hinter den Wohnblocks an der Waldstraße). Dort wird gesandelt, gerutscht, geschaukelt oder einfach die Natur erkundet. Auch die Erwachsenen haben Gelegenheit, zu

anderen Eltern Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Der Waldtreff findet bei (fast) jedem Wetter statt. Die Kinder benötigen hierfür entsprechende Kleidung. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Info und Leitung: Jana Rieger, T. 0151/ 50193258 oder janarieger@web.de

- Di. 26.04.22** 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
- Di.** 15.00 - 15.45 Uhr
 16.00 - 16.45 Uhr **Eltern - Kind - Turnen**
Für Kinder von 2 -4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 Beim Eltern - Kind -Turnen geht es darum, die Beweglichkeit und das Sozialverhalten der Kinder zu fördern. Die Kinder lernen klettern, hüpfen, rollen, singen und noch vieles mehr....und das alles in Gemeinschaft!
 Warten, anstellen und das Tempo des Vorgängers zu akzeptieren und respektieren sind ebenso im Fokus wie die Bewegungskomponente. Mit Hilfe einer vertrauten Person sollen die Kleinsten elementare Bewegungen erfahren und einüben, aber auch erste soziale Kontakte knüpfen. Freude und Spaß werden dabei immer an erster Stelle stehen. Zu Beginn der Stunden gibt es immer ein Begrüßungslied und dann geht es los, da verwandeln sich die Kästen in Berge, Eisbärfelsen, die Bänke in Brücken und die Matten in Seen, uvm.
Leitung, Info und Anmeldung bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder Kinderturnen-mz@web.de Gebühr für 9 mal: 27 € (Mitgl.) / 32 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
(Neuanmeldungen auf Warteliste möglich)
- Di.** 17.00 - 18.00 Uhr **Turn- und Spieltreff**
Gemeinsames Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen unter Einsatz von verschiedenen Turngeräten.
Leitung, Info und Anmeldung bei Julia Oser turnundspieltreff@web.de
 Gebühr für 8 mal: 24 € (Mitgl.) / 29 €
Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
(Neuanmeldungen auf Warteliste möglich)
- Mi. 27.04.22** 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 11 mal: 31 € (Mitgl.) / 36 €
 Bitte Unterlage und Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Anja Heege, Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit mit P-Lizenz
Info: Christine Gfrörer ☎ 07665 / 4325 **Anmeldung erforderlich**
kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
- Mi. 27.04.22** 17.45 - 18.45 Uhr **Ho** **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**
Jeden Mittwoch
 Kostenübernahme der Kassen für 10 Termine, wenn diese bis zum 9. Monat des Babys abgeschlossen sind; Einstieg laufend möglich;
 Auch für Frauen in anderen Lebenssituationen geeignet. Probestunde möglich!
Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit;
Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de

- Mi. 27.04.22** 19.00 – 20.00 Uhr **Ho** **Beckenbodentraining**
 Eine intakte Beckenbodenmuskulatur gibt den Organen im Bauchraum Halt, beeinflusst Haltung u. Kontinenz, kann Rückenbeschwerden vorbeugen. Da die Beckenbodenmuskulatur viele Hilfsmuskeln hat, ist der ganze Körper in das Training einbezogen. Außerdem wird vermittelt wie die Beckenbodenmuskulatur im Alltag aktiviert werden kann. Einstieg laufend möglich.
 Gebühr für 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €
Auch als Rückbildungsgymnastik nach der Geburt geeignet
Johanna Schnell, Hebamme und Übungsleiterin Fitness u. Gesundheit,
 Anmeldung erforderlich unter: johannaschnell@gmx.de
- Fr. 29.04.22** 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: Veronika Hofmayer ☎ 0173 / 4129282
 Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Do. 05.05.22** 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. 05.05.22** 19.30 - 21.00 Uhr **Ho** **Unkraut oder Heilkraut**
Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?
Thema heute: Wie kann ich meine Nieren und meine Harnblase bei ihrer täglichen Arbeit unterstützen?
 Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze einiger unserer heimischen (Un)kräuter. Wir wollen bestimmte Pflanzen zu verschiedenen Gesundheitsthemen kennenlernen.
Leitung: Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin
Anmeldung bis 30.April bei Christine Gfrörer
 ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €
- Do. 12.05.22** 20.00 Uhr **Bu** **"Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungelesenen Brief"- Unsere Träume verstehen und als Wegweiser nutzen**
 Der Vortrag gibt einen Überblick über die Traumarbeit von der Antike bis heute, stellt aktuelle Erkenntnisse der wissenschaftlichen Traumforschung vor und gibt Hinweise, wie man anhand seiner eigenen Träume neue Perspektiven gewinnen kann.
Referent: Andreas Alt, Pastoralreferent, Supervisor und Organisationsberater
 Gebühr: 5 €

In Kooperation mit der Ökumenischen Erwachsenenbildung March

- Di. 17.05.22** 14.00 Uhr **Ausflug zur Landesgartenschau in Neuenburg**
Mit geführter Rundtour durch das Gelände
 Prächtige Blumen sowie inspirierende Schau- und Themengärten laden zum Erkunden ein. Entdecken Sie gemeinsam mit einem Gästeführer auf einer 1 ½ stündigen Rundtour ein außergewöhnliches Gelände.
Anmeldung bis 10. Mai bei Christine Gfrörer
 ☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Gebühr: Landesgartenschau-Eintritt 19 €
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften (mit Kostenbeteiligung) ab Bürgerhaus March Buchheim um 13.00 Uhr
- Do. 02.06.22** 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

Pfingstferien

- Mi. 22.06.22** 20.15 Uhr **Ho** **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen**
Anschließend gemütlicher Ausklang
Herzliche Einladung an alle Interessierten
- Do. 30.06.22** 15.00 - 17.00 Uhr **Die Offene Gartentüre**
Wir treffen uns zu einem "blumigen" Nachmittag im Garten einer leidenschaftlichen Gärtnerin in Ihringen.
Bei der Besichtigung mit anschließendem Kaffee können in lockerer Atmosphäre Fragen rund um das Thema "Garten" gestellt werden.
Über regen Erfahrungsaustausch freut sich das MZ-Team.
Gebühr: 5 € (Kaffee und Kuchen extra)
Anmeldung bis 23. Juni bei Monika Seth ☎ 07641 / 54542
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ab Bürgerhaus March Buchheim um 14.30 Uhr
- Do. 07.07.22** 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. 21.07.22** 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)
Bu = Ev. Gemeindezentrum Buchheim, Konrad-Stürtzel-Str. 27

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 *
Jennifer Bundschuh, T. 0173/3421285* Johanna Schnell, T. 07641/6976 *

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