



# Mütterzentrum March-Reute e.V. Januar – März 2024

\*\*\*\*\*

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](http://www.muetterzentrum-march-reute.de) eingesehen werden kann.

Das aktuelle Programm ist unter [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://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](http://www.sonja-andris.de)



**Prager-Eltern-Kind-Programm**  
**Für Babys im ersten 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. 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, Schlafberatung, Still- und Laktationsberatung  
[www.sonja-andris.de](http://www.sonja-andris.de)  
**Ort:** Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

**Mo. 08.01.24** 15.00 - 15.45 Uhr

## Turnen mit viel Spaß und Bewegung für Kinder von ca. 1 - 6 Jahren

Bewegung für Kinder ist wichtig!

Balancieren, Klettern, Hüpfen und Springen gehören dazu - auch werden Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt.

Auch beim Turnen und Auspowern steht die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Vanessa Aksak ☎ 0152-9103206 oder [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de) Gebühr für 9 mal: 27 € (Mitgl.) / 32 €

**Ort:** Turnhalle Neuershausen

**Di. 09.01.24** 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.**

Mütter von Kindern im 1. Lebensjahr 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. **Auch „werdende Mütter“ sind herzlich willkommen!**  
Gebühr 3 €

Info und Leitung: **Johanna Schnell**, Hebamme ☎ 07641 / 6976

**Anmeldung erforderlich unter:** [johannaschnell@gmx.de](mailto:johannaschnell@gmx.de)

- Mi. 10.01.24 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 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €  
 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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)
- Mi. 10.01.24 14.30 - 16.30 Uhr**  
**Achtung, geänderte Zeit!**
- Wald erleben**  
**Für Kinder von 0-12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**  
**Immer mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr**  
 Der Wald ist ein wichtiger Teil unserer Umwelt: wir brauchen ihn, um leben zu können und sollten lernen ihn zu schützen, aber er bietet uns auch tolle Plätze zum Spielen, Verstecken und Entdecken. 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. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.  
**Info und Leitung** Adriana Merkle E-Mail: [fischeradriana@gmx.net](mailto:fischeradriana@gmx.net)
- Mi. 10.01.24 17.30 - 18.30 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)
- Mi. 10.01.24 18.45 - 19.45 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](mailto:johannaschnell@gmx.de)
- Fr. 12.01.24 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 u. Leitung:** **Martina Weiser** ☎ 0151-25222206 oder E-Mail: [tinima.kunz@gmail.com](mailto:tinima.kunz@gmail.com)  
 Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €
- Di. 16.01.24 18.00 - 19.15 Uhr**      **Ho**      **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**  
 Rückbildungsgymnastik ab 8 Wochen nach der Geburt zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur!  
 Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.  
**Info und Anmeldung:** Brigitte Steußloff, Hebamme March  
[b.steußloff@gmx.de](mailto:b.steußloff@gmx.de)

**Di. 16.01.24** 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](mailto:Kinderturnen-mz@web.de)

**Gebühr für 10 mal:** 30 € (Mitgl.) / 35 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

**Di. 16.01.24** 17.00 - 17.45 Uhr

## **Kinderturnen für Kinder von 5-6 Jahren (ohne Eltern)**

Kinder ab fünf Jahren beherrschen die motorischen Grundfertigkeiten und festigen ihr Können an spannenden Geräteparcours. Hinzu kommen kleine Spiele, mit und ohne Gerät, bei denen die Kinder erste Regeln kennenlernen. Neben Balancieren, Klettern, Schwingen, Hüpfen und Springen kommen Lauf- und Fangspiele nicht zu kurz. In den Turnstunden werden auch Bälle, Springseile, Reifen und das Schwungtuch eingesetzt. Ebenso wie beim Eltern-Kind-Turnen gehören Spiele mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien, Bewegungsgeschichten und kindgemäße Entspannung zum Angebot der Turnstunden. Es stehen die Freude an Bewegung und das soziale Miteinander im Mittelpunkt.

**Leitung, Info und Anmeldung** bei Vanessa Kaufmann ☎ 0176-32958207 oder Email [Kinderturnen-mz@web.de](mailto:Kinderturnen-mz@web.de)

**Gebühr für 10 mal:** 30 € (Mitgl.) / 35 €

**Ort:** Turnhalle der Grundschule Holzhausen

*(Neuanmeldungen leider nur auf Warteliste möglich)*

**Do. 18.01.24** 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. 01.02.24** 15.00 Uhr

## **Marc Chagall - Geträumte Welten**

### **Besuch der aktuellen Ausstellung mit Führung in der kunsthalle messmer in Riegel am Kaiserstuhl**

Die außergewöhnliche Ausstellung mit dem Titel *Geträumte Welten* präsentiert eine umfassende und hochkarätige Sammlung seiner meisterhaften Werke, die teils noch nicht in Deutschland gezeigte Werke bereithält. Die Werkschau schärft den Blick für die besonderen Farbnuancen und die verschiedene Qualität der verwendeten Druckpapiere. Gezeigt werden Arbeiten aus allen wichtigen Schaffensperioden des Künstlers. Darunter Chagalls bedeutende grafische Zyklen wie Arabische Nächte, Fabeln von La Fontaine, Daphnis und Chloe, die Bibel, Poèmes, Zirkus sowie Werke, die seinem geliebten Paris und der Côte d'Azur gewidmet sind. Max. 15 Personen

**Anmeldung bis 25. Januar** bei Alexandra Seiler ☎ 07665/1671

**Gebühr:** 19,50 € (13,50 € Eintritt + 6 € Führung) Museumspassbesitzer bezahlen nur die Führung

**Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 14.15 Uhr**

## **Fasnachtsferien**

**Sa. 17.02.24** 15.00 - 18.00 Uhr

## **Ho Eltern sein, Paar bleiben Workshop für junge Eltern**

„Eltern sein, Paar bleiben“ ist ein wichtiger Aspekt für viele Eltern. Leider sind viele Paare nicht darauf vorbereitet, wie sich ihr Leben verändert, wenn sie Eltern werden. Der neue Alltag, in dem sich alles um das Kind dreht, kann Herausforderungen aufwerfen und Schwachstellen in der Beziehung sichtbar machen. Die Leichtigkeit und Romantik können oft untergehen, aber das muss nicht sein. Das Seminar „Eltern sein, Paar bleiben“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Partnerschaft zu stärken und Stolpersteine zwischen Elternschaft und Paarbeziehung erfolgreich zu umgehen. In diesem Workshop erfahren Sie wie es gelingen kann

- Herausforderungen in Ihrer Partnerschaft frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu meistern.
- die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen sowie die des Partners besser verstehen und reflektieren zu können.
- mit wirklichem Verständnis miteinander zu sprechen

Darüber hinaus erhalten Sie sofort anwendbare Tools, um die Inhalte direkt in Ihren Alltag zu integrieren und Ihre Liebe dadurch auf ein sicheres Fundament zu stellen.

**Referentin:** Nadine Betzou, psychologische Beraterin und Mutter **Gebühr:** 48 € pro Paar

**Nähere Info u. Anmeldung bis 10. Februar unter**



**Do. 22.02.24** 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

**Mo. 26.02.24** 19.30 - 21.00 Uhr **Ho Unkraut oder Heilkraut**  
**Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?**  
Dieser Frage wollen wir an diesem Abend nachgehen.  
Mit allen Sinnen erfahren wir gemeinsam die Schätze einiger unserer heimischen (Un)kräuter. Wir wollen bestimmte Pflanzen zu verschiedenen Gesundheitsthemen kennenlernen.  
**Thema:** Wie kann ich mit Kräutern mein Herz und meinen Kreislauf unterstützen? **Gebühr:** 5 € (Mitgl.) / 7 €  
**Leitung:** Michaela Bentz, Praktische Ärztin und Phytotherapeutin  
**Anmeldung bis 19.Febr.** bei Christine Gfrörer  
☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Do. 14.03.24** 20.00 Uhr **Bu Zappelphilipp , Angsthase, Heulsuse**  
**Das Kind als Spiegel seines Umfelds**

Ein Kind, das sich auffällig benimmt, erhält schnell mal ein Etikett wie AD(H)S, Depression oder Panikstörung. Dabei wäre es heilsamer, die Symptome als Hilferuf zu verstehen. Häufig tragen Kinder Spannungen aus, die sie in ihrem Umfeld erleben. Im kindlichen Verhalten zeigt sich dies beispielsweise durch Aggressionen, Schlafstörungen, Ängste, Konzentrationsschwäche, Selbstverletzungen, Lernblockaden, Drogenkonsum, Harn- und Stuhlinkontinenz, Essstörungen und so weiter. Anders ausgedrückt: Das Kind macht als Symptomträger sichtbar, was in seiner Welt im Argen liegt und wofür es keine Worte findet. Der Vortrag beleuchtet Zusammenhänge zwischen den sogenannten Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und typischen Spannungsfeldern in Familie, Schule und Gesellschaft. Dabei erläutern wir auch die neuesten Erkenntnisse über die generationsübergreifende Weitergabe von Traumatisierungen. Wir wollen Eltern Mut machen, das Verhalten ihrer Kinder durch eine ganzheitliche Brille zu betrachten und gemeinsam mit ihren Kindern neue Lösungswege zu gehen. Damit geben sie ihrem Kind die Chance, Ballast abzuwerfen, Blockaden zu lösen und sein volles Potenzial zu entfalten.

**Referent:innen:** Bärbel und Sebastian Rockstroh, Heilpraktiker/in für Psychotherapie und Hypnose **Gebühr:** 5 € (Mitgl.) / 7 €  
**Anmeldung bis 7.März** bei [kontakt@muetterzentrum-march-reute.de](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)  
**Ort:** Evangelisches Gemeindezentrum March-Buchheim

**Do. 21.03.24** 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

## Osterpause

**Bitte schon mal vormerken:**  
**Am 17. April findet bereits die Jahreshauptversammlung statt.**

### 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](mailto:kontakt@muetterzentrum-march-reute.de)

**Internet:** [www.muetterzentrum-march-reute.de](http://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