



Mütterzentrum March-Reute e.V.

Januar - April 2023

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.

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

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. 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

Ort: Hugstetten, Eschenweg 1, Gruppenraum

Di. 11.01.23 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

Di. 10.01.23 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 10 mal: 30 € (Mitgl.) / 35 €

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen
(Neuanmeldungen auf Warteliste möglich)

Di. 10.01.23 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.

Auch beim Kinderturnen 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

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

Ort: Turnhalle der Grundschule Holzhausen

Mi. 11.01.23 09.00 - 10.30 Uhr

Ho Fit für den Alltag mit Musik!

Durch ein modernes, gesundheitsorientiertes und ganzheitliches Fitnesstraining nach flotter Musik finden wir mit viel Spaß einen optimalen Ausgleich für Beruf und Alltag. Zum Ausklang entspannendes Stretching.

Gebühr für 12 mal: 33 € (Mitgl.) / 38 €

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. 11.01.23 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

Mi. 11.01.23 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

Do. 12.01.23 18.30 - 19.30 Uhr

Ho Yoga für Mamas

Mamas brauchen Zeit für sich. Kräftigen, Entspannen und Loslassen. Im Fokus stehst du und dein Körper. Wir werden Kräftigungsübungen für den ganzen Körper aber auch für den Beckenboden machen.

Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene - du bist hier genau richtig.

Weitere Termine: 19.01./ 26.01./ 02.02./ 16.02./ 02.03.23

Kursgebühr für je 6 mal: 75 € / 67 € Mitglieder

Alleinerziehende, Schülerinnen, Studentinnen und Sozialhilfeempfängerinnen werden auf Anfrage bei den Kursgebühren unterstützt.

Info, Leitung u. Anmeldung bis 5.Jan bei: Lea Beck, ☎ 0157 711 848 71, ananda_yoga@web.de

Folgkurse erscheinen auf der Homepage oder können direkt bei Lea Beck angefragt werden

Fr. 13.01.23 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: Janine Nadler ☎ 0172-5660433

oder E-Mail: janine-nadler@web.de

Gebühr: 2 € (Mitgl.) / 2,50 €

- Do. 19.01.23** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Literatur-Café**
Offenes Treffen für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info, Leitung u. Anmeldung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470
- Mo. 30.01.23** 10.30 - 11.30 Uhr **Ho** **Yoga für Schwangere**
Die Schwangerschaft – Eine Zeit in der Leben entsteht.
Yoga kann hier für dich ein wunderbarer Wegbegleiter sein. Egal in welchem Trimester du bist, du kannst jederzeit einsteigen.
Weitere Termine: 06.02./ 13.02./ 20.02./ 27.02./ 06.03.23
Kursgebühr für je 6 mal: 75 € / 67 € Mitglieder
Alleinerziehende, Schülerinnen, Studentinnen und Sozialhilfeempfängerinnen werden auf Anfrage bei den Kursgebühren unterstützt.
Info, Leitung u. Anmeldung bis 23.Jan bei: Lea Beck, ☎ 0157 711 848 71, ananda_yoga@web.de
Folgkurse erscheinen auf der Homepage oder können direkt bei Lea Beck angefragt werden

Fasnachtsferien

- Do. 02.03.23** 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. 06.03.23** 19.30 - 21.00 Uhr **Ho** **Unkraut oder Heilkraut**
Was wächst da am Wegrand oder in meinem Garten?
Thema heute: Unsere Immunabwehr und wie wir sie unterstützen können
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 27.Feb. bei Christine Gfrörer
☎ 07665 / 4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Gebühr: 5 € (Mitgl.) / 7 €
- Sa. 11.03.23** 13.00 - 16.00 Uhr **Male ein eigenes Bild - ganz leicht!**
Das Leben ist bunt- mal es Dir, wie es Dir gefällt!
Auch für AnfängerInnen!
Wir malen mit Acrylfarbe auf Leinwand (50x 50 cm).
Dazwischen gibt es auch kunstgeschichtliche Ausflüge und Sekt.
Jeder darf sein Kunstwerk mitnehmen. Material ist vorhanden.
Spaß und Freude am kreativen Gestalten und Malen sind mitzubringen.
Leitung: Carolin Höfler, Grafik-Designerin und Künstlerin
Gebühr: 25 € (Mitgl.) / 30 € + 10 € für Material
Info und Anmeldung bis 4.März. bei Alexandra Seiler, Tel 07665/1671 oder E-Mail: alexundmarcus@web.de
Ort: Atelier von Carolin Höfler, Johanniterstr. 67, Heitersheim
Treffpunkt für Fahrgemeinschaften am Bürgerhaus March-Buchheim um 12.15 Uhr
- Do. 23.03.23** 20.00 Uhr **Nhs** **„Auferstehung - jeden Tag neu“**
Kurz vor Ostern spüren wir mit unseren eigenen Erfahrungen und biblischen Impulsen dem „Auf(er)stehen nach“.
Vom morgendlichen Kampf mit dem Aufstehen, über die freimütige Meinungsäußerung bis hin zum Neubeginn nach schwierigen Lebensphasen steckt alles in dem, was wir an Ostern feiern.
Anmeldung bis 16. März bei Christine Gfrörer ☎07665/4325 oder E-Mail: kontakt@muetterzentrum-march-reute.de
Leitung: Cornelia Reisch Dekanatsfrauenseelsorge
- Do. 30.03.23** 10.00 - 11.30 Uhr **Ho** **Literatur-Café**
Offenes Treffen für literaturbegeisterte Frauen. Wer will, stellt ein Buch vor oder lässt sich einfach von den Tipps inspirieren.
Info, Leitung u. Anmeldung: Helga Hornstein ☎ 07665 / 3470

Osterpause

Ort der Veranstaltung:

- Ho** = Kath. Gemeindehaus Holzhausen, Im Grün 11 (beim Kindergarten)
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 * 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

Beitrittserklärung zum Mütterzentrum March-Reute e.V.

Hiermit trete ich dem Mütterzentrum March-Reute e.V. ab dem Datum der Unterschrift bei.

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ Ort mit PLZ: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____
Geburtsdatum: _____ Beitrittsdatum: _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____

Der Jahresbeitrag ist derzeit 20 €

Erteilung eines SEPA Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliedbeitrags

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00001258324
Mandatsreferenz: Wird Ihnen separat auf Anfrage mitgeteilt

Ich ermächtige das Mütterzentrum March-Reute e.V., den Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit von dem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Mütterzentrum March-Reute e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

IBAN: _____ BIC: _____

Geldinstitut: _____

Kontoinhaber: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten in dem Verein erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____