

Kostenlos zum Mitnehmen!



Angebote

für Familien

für Mütter / Väter / Großeltern mit Kindern

für Erwachsene und Senioren

für Kinder

Betreuungsangebote für Kinder / U3 Krippe

Ferienangebote für Schulkinder

Januar – Juli 2017

Wir über uns

Wer sind wir und was sind unsere Ziele?

Seit 1988 sind wir eine Anlaufstelle für Familien in Fulda und Umgebung, egal ob Mitglied oder nicht. Die Interessen und Wünsche von Familien liegen uns am Herzen. Wir sind für alle da, ganz unabhängig von Nationalität, Religion, Herkunft oder Alter. Mit unserer Arbeit möchten wir der Isolation und Benachteiligung von Erziehenden entgegenwirken. Dafür unterstützen wir Eigeninitiative, persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen. Wir sind Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und Träger der Freien Jugendhilfe. Seit 2011 werden wir auch als Familienzentrum vom Land Hessen gefördert.

Wie arbeiten wir?

„Die MÜTZE“ funktioniert in erster Linie dadurch, dass möglichst viele Frauen und Männer kleinere und größere Aufgaben ehrenamtlich übernehmen, mitwirken und ihre eigenen Ideen einbringen und umsetzen. Mit unserem Kurs- und Informationsangebot haben Frauen und Männer die Möglichkeit, ihr Wissen anderen zu vermitteln.

Mitgliedschaft

Mitglied kann jeder werden, dem „Die MÜTZE“ am Herzen liegt. Eine Familienmitgliedschaft kostet nur 7 Euro monatlich – mit Ermäßigungen für Einzelpersonen und Alleinerziehende. Anmeldeformulare sind erhältlich im Büro oder auf unserer Website.

Wir brauchen: Familien, Einzelpersonen und Alleinerziehende,

die gerne zu uns kommen,
die sich bei uns ehrenamtlich engagieren,
die Mitglieder werden.

Weiterhin freuen wir uns über praktische, ideelle und finanzielle Unterstützung.

Angebote und Anmeldung

Bei uns gibt es Gruppen, zu denen man einfach so kommen kann. Für Kurse und Einzelveranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Anmeldung telefonisch oder per Mail mit Angabe der Tel. Nummer. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige rechtzeitige Absage müssen wir die volle Kursgebühr berechnen. Es sei denn, der Teilnehmer nennt uns eine Ersatzperson.

Information - Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 9.00 bis 13.00 Uhr.
Anette Witzel und Astrid Laube sind unsere kompetenten Ansprechpartnerinnen.

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	1
Offene Treffs / Gruppen	3 - 4
Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+	
Kinderbetreuungsangebot	5
Offene Betreuungsangebote	5
Kinderbetreuung Randzeiten U3 Kinderbetreuung	5
Minikindergarten „Die Flöhe“ und „Die Strolche“	5
U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	5
Angebote für Erwachsene / Senioren	6 - 13
Erziehung	6
Computerkurse / Weiterbildung	7
Gesundheit / Lebenshilfen	8 - 11
Kreatives	12
Kreatives & Mehr	13
Angebote für Eltern mit Kindern	11
Angebote für Kinder / Ferienprogramm	14 - 16
Januar – Juli	
Weitere Termine und Veranstaltungen	17 - 18
Kinderhaare schneiden / Themen Essen / Mittagstisch Fortbildungen	
Plenum / Wichtige Hinweise	19
Ehrenamt / Anliegen des Mütterzentrums	20
Bibliothek / Second-Hand-Laden	
Finanzierung / Vorstand / Impressum	21
Förderverein	22
Förderer / Anschrift der MÜTZE	23

Offene Treffs / Gruppen

ohne Anmeldung!

Jede/r kann mit oder ohne Kinder einfach spontan zu den Offenen Treffs / Gruppen vorbeikommen, auch Großeltern mit ihren Enkeln sind herzlich willkommen. Um sich auszutauschen und nette Leute zu Treffen. Während der Offenen Treffs / Gruppen liegt die Aufsichtspflicht der Kinder bei den Erziehungsberechtigten.

Montag 08.00 – 09.30 Uhr Frühtreff

Für Alle mit und ohne Kind, auch ideal, wenn die Kinder schon im Kindergarten oder in der Schule sind. Es gibt immer Themen worüber man sich während Kaffee, Tee und Brötchen austauschen kann.

Montag 09.30 – 11.30 Uhr Baby- / Kleinkindertreff

Es gibt ein gemeinsames Frühstück und das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet.

Montag 15.30 – 17.30 Uhr Offener Treff

In der ersten Stunde gibt es ein gemeinsames „Kaffeetrinken“. Ab 16.30 – 17.30 Uhr bietet Nadine im großen Spielzimmer verschiedene Bewegungsangebote für Kinder mit ihren Eltern an.

Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr Offener Treff

Es gibt Kaffee / Tee und Kuchen und das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet. Größere Kinder dürfen sich im Bewegungsraum austoben.

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr Frühstück

Alle sind herzlich willkommen sich am vielseitigen Frühstückbuffet zu bedienen.

Mittwoch 16.30 – 18.30 Uhr Deutsch/Spanischer Treff

Grupo Infantil, für Familien / Eltern mit Kindern spanischsprachiger Herkunft wie auch für alle weiteren Interessierten im Austausch spanisch-deutscher Sprache und Kultur. Nettes Beisammensein und Spielen stehen im Vordergrund.

Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff

Es wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend bietet Marlis im gr. Spielzimmer Sing- und Fingerspiele für Eltern mit ihren Kindern an.

Freitag 08.00 – 09.30 Uhr Frühtreff

Für Alle mit und ohne Kind, auch ideal, wenn die Kinder schon im Kindergarten oder in der Schule sind. Es gibt immer Themen worüber man sich während Kaffee, Tee und Brötchen austauschen kann.

Freitag 09.30 – 11.30 Uhr Baby- / Kleinkindertreff:

Von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr besteht die Möglichkeit gemeinsam zu frühstücken, der Spielraum ist in der Zeit für Freispiel offen. Ab 10.30 Uhr geht Anika mit euch gemeinsam in das große Spielzimmer, um mit den „Kleinen“ bewusst Zeit zu verbringen. (z.B. mit Sing- und Fingerspielen, Bewegungsspielen usw.)

Freitag 15.30 – 17.30 Uhr Offener Treff

Es gibt Kaffee / Tee und etwas frisch Gebackenes. Das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet und die größeren Kinder dürfen sich im Bewegungsraum austoben.

Teilnehmerbeitrag: Jeweils 2,- € + Verzehrspende für alle Offenen Treffs / Gruppen (Mitglieder bezahlen keine TN-Gebühr, nur die Verzehrspende)

Offenes Gesprächs- / Beratungsangebot ohne Terminvereinbarung

In dieser Zeit können persönliche Angelegenheiten mit Katharina, unserer Sozialpädagogin, vertraulich besprochen werden. Sie ist jederzeit ansprechbar, um gerade bei akuten Problemen zeitnah zu helfen. Auch für Alleinerziehende ist dies eine Gelegenheit, sich unverbindlich zu erkundigen und spezielle Anliegen zu erörtern.

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr

Offene Treffs / Gruppen einmal im Monat **Voranmeldung erwünscht!**

Offener Treff 60+

Rita lädt alle Interessierten zu einem monatlichen Treffen ein. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit sich kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Zusätzliche Treffen für Unternehmungen sind nicht ausgeschlossen.

Leitung: Rita Kollmann

Mittwoch 15.30 – 17.30 Uhr (jeden 3. Mittwoch im Monat)

18.01.17 / 15.02.17 / 15.03.17 / 19.04.17 / 17.05.17 / 21.06.17

Handarbeitstreff für Alle

Offener Treff für alle, die gerne stricken, häkeln oder sticken. Bringt einfach eure Handarbeit mit, um in geselliger Runde ungestört bei Kaffee und Geplauder den Nachmittag zu verbringen. Es ist kein angeleiteter Kurs. Bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €). Leitung: Aurelia Reuer

Donnerstag 15.30 – 17.30 Uhr (alle 2 Wochen)

12.01.17 / 26.01.17 / 09.02.17 / 23.02.17 / 09.03.17 /

23.03.17 / 06.04.17 / 20.04.17 / 04.05.17 / 18.05.17 /

01.06.17 / 29.06.17 / 13.07.17

Vater-Kind-Treff

Väter mit Kindern unterschiedlichen Alters treffen sich einmal im Monat um sich auszutauschen, mit den Kindern zu frühstücken und zu spielen. Jeder neue Vater ist mit seinen Kindern herzlich willkommen. Frühstück bitte selbst mitbringen. Leitung: Knut Heiland

Samstag 09.30 – 12.00 Uhr (jeden 2. Samstag im Monat)

14.01.17 / 11.02.17 / 11.03.17 / 08.04.17 /

13.05.17 / 10.06.17 / 08.07.17

Sonntagsfrühstück für Alle

Wieder Aufbackbrötchen? Keine Lust, alleine zu frühstücken? Dann kommt doch in Die MÜTZE und frühstückt hier, ob Großfamilien, Kleinfamilien, Alleinerziehende oder Einzelpersonen. Die Kinder können nach dem Essen spielen und ihr könnt euch währenddessen und danach noch gemütlich unterhalten.

Sonntag 09.30 – 11.30 Uhr Leitung: Marina Spruck / Marina Krimmel

08.01.17 / 12.02.17 / 12.03.17 / 09.04.17 /

14.05.17 / 11.06.17 / 09.07.17

Ostermontag **17.04.17** 09.30 – 12.00 Uhr Leitung: Katja Hartung / Claudia Schulz

Sonntagfrühstück

09.30 – 11.30 Uhr

Extratermine

29.01.17 / 19.02.17

.....mit verbindlicher Anmeldung!

Leitung: Anika Klinzing

Betreuungsangebote für Kinder

Offene Kinderbetreuung

ohne Anmeldung!

0 – 6 J.

Die Kinder können zusammen im Spielzimmer spielen und werden von kompetenten und freundlichen Betreuerinnen beaufsichtigt.

Mitzubringen: Kleines Frühstück, Wechselkleidung und Hausschuhe

Dienstag

08.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: Pauschale 8,- / 6,- € (Mitglieder), für Geschwister die Hälfte

Donnerstag

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Pauschale 7,- / 5,- € (Mitglieder), für Geschwister die Hälfte

Extra-Kinderbetreuung

mit Anmeldung!

0 – 10 J.

Für Familien / Eltern mit Kindern möchten wir die Möglichkeit geben, einmal unbekümmert etwas zu unternehmen. In dieser Zeit werden die Kinder von uns in einer kindgerechten Umgebung liebevoll betreut. **Mitzubringen: Hausschuhe, Verpflegung, Windeln und Wechselkleidung**

Freitag

18.00 – 21.00 Uhr **03.02.17 / 12.05.17**

Samstag

08.30 – 12.30 Uhr **28.01.17 / 18.02.17 / 18.03.17 / 22.04.17 / 20.05.17 / 17.06.17 / 15.07.17**

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder); 5,50 / 4,50 € für Geschwisterkinder (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

Feste Gruppen mit Anmeldung!

Mini-Kindergarten

ab 15 Monaten bis 3 J.

Engagierte Betreuerinnen nehmen sich liebevoll der Kinder an. Die Kinder können soziale Kontakte knüpfen und sich in einer vertrauten Gruppe in kleinen Schritten von den Eltern lösen. Auch durch den strukturierten Tagesablauf mit gemeinsame Frühstück, Spiele und Stuhlkreis werden die Kinder auf den Kindergarten vorbereitet. Bewegung für die Kleinen wird groß geschrieben, dazu wird der Bewegungsraum, Spielplätze und Spaziergänge genutzt. Nur für Mitglieder.

„Die Flöhe“ **Mo. + Do. 08.30 – 11.30 Uhr**

„Die Strolche“ **Mi. + Fr. 08.30 – 11.30 Uhr**

Monatsgebühr: 55,- €

U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“

ab 9 Monaten bis 3 J.

Die U3 Krippe arbeitet nach dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan. Schwerpunkte/Ziele unserer pädagogischen Arbeit sind eine ganzheitliche Erziehung, Sprachförderung, individuelle Förderung des eigenen Körpergefühls und Hygieneerziehung. Die Kinder werden von mind. zwei ausgebildeten Fachkräften betreut. In der kleinen Gruppe von max. 10 Kindern werden erste soziale Kontakte geknüpft und erste Erfahrungen in einer Gruppe gesammelt. Die kindgerechte Mittagsverpflegung ist fleischlos. Wahlweise 2 – 5 Tage.

Termin: Mo. – Fr. 07.30 – 14.00 Uhr mit Mittagessen



		unter 2 Jahren	unter 3 Jahren
Gebühr:	2 Tage pro Woche,	monatlich 87,- €	70,- €
	3 Tage pro Woche,	monatlich 130,- €	105,- €
	4 Tage pro Woche,	monatlich 174,- €	140,- €
	5 Tage pro Woche,	monatlich 217,- €	175,- €

zzgl. Mittagessen: 2,20 € pro Tag

Erziehung

Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!

Überlebenstraining Pubertät! Workshop

mit Kinderbetreuung

Und wann fängt das an? Wie überlebe/n ich/wir die Pubertät meines/unseres Kindes? An diesem Abend möchten wir ergründen, welche Entwicklungsschritte ein Kind im Laufe seiner Pubertät durchlebt. Wie kann ich mein Kind in dieser Phase unterstützen und wie gehe ich, als Erziehungsberechtigter damit um? **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Samstag 18.02.17 9.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder) bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 11.02.17 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Erziehung in den ersten Lebensjahren

Liebe, Grenzen, Konsequenzen

mit Kinderbetreuung

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Themen

- Wann beginnt die Erziehung?
- Was beeinflusst Erziehung?
- Was tun in schwierigen Situationen?

Denn: „Klare Regeln und Grenzen, die liebevoll, ruhig, konstant und bestimmt durchgesetzt werden, unterstützen Ihr Kind in seiner Entwicklung.“ In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Fulda

Donnerstag 16.03.17 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 09.03.17 Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Von der Windel auf den Topf und weiter –

Sauberkeitserziehung!

mit Kinderbetreuung

Die Kinder sollen oder sind schon im Kindergarten und sind noch nicht „sauber“? Wie man dies frühzeitig und ohne Stress für sich und das Kind erlernen kann, ist das Thema an diesem Samstag. Problematiken und was „normal“ ist sind weitere Bestandteile. Wie fange ich mit meinem Kind die Sauberkeitserziehung an und wie kann ich es begleiten, bis es sauber ist? Wann ist ein guter Zeitpunkt? Welche Punkte sind zu beachten? **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Samstag 22.04.17 09.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 15.04.17 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Sprachförderung ohne Zeitaufwand – Wie unterstütze ich die

Sprachentwicklung meines Kindes im Alltag?

Sprache ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, um in sozialen, schulischen und beruflichen Bereichen erfolgreich zu sein. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Sprachentwicklungsschritte kennen und erfahren, wie Sie dem Alter Ihres Kindes entsprechend positiv darauf Einfluss nehmen können. Fördern Sie die Sprache Ihres Kindes mühelos im Alltag während des Anziehens, Frühstückens oder der Autofahrt! Altersangabe: ab Geburt

Montag 08.05.17 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 11,- / 9,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 01.05.17 Leitung: Michaela Wehner, Logopädin Bachelor of Health

Weiterbildung PC Angebote für Erwachsene **Anmeldung erforderlich!**

Computerkurse

Wir arbeiten nur in Kleingruppen mit höchstens sechs Personen. Wir lehren mit Windows 10 und MS Office 2010. Anmeldeschluss eine Woche vorher.

Ebay

Wir melden uns bei Ebay an, lernen, wie wir etwas verkaufen und wie wir zu einem guten Preis kaufen. Wir stellen unser eigenes Angebot bei Ebay ein und nutzen dabei eigene Fotos in unserer Auktion. Dabei nutzen wir den PC und, wenn vorhanden, auch das Smartphone. Bitte E-Mail Adresse und dazugehöriges Passwort mitbringen.

Samstag **04.02.17** 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder) Leitung: Tobias Lipka

Smartphone, Technik für Einsteiger

Für Ein- und Umsteiger

Wir lernen das Smartphone und das iPhone kennen, erkunden gemeinsam die Fülle von Möglichkeiten, die diese Geräte bieten. Wir lernen, was eine „App“ ist, wie man die besten Apps auswählt und nutzt. Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Gerät mit oder schaut anderen über die Schulter.

Samstag **04.02.17** 12.30 – 14.30 Uhr
Gebühr: 9,- / 8,- € (Mitglieder) Leitung: Tobias Lipka

Internetkurs 50 +

Einstieg zum Thema Internet. Wir überwinden unsere Berührungsangst und erfahren, was alles möglich ist mit dem Internet. Begriffe wie Browser, Virus, Trojaner, Shopping im Internet, Sicherheit werden erklärt, wir schreiben eine E-Mail und gehen auf alle Fragen der Teilnehmer ein.

Samstag **04.02.17** 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder) Leitung: Tobias Lipka

Bewerbungstraining

Wir bringen zusammen Ihre Bewerbungsmappe (nach DIN 5008) auf den neuesten Stand. Wir erarbeiten ein ordentliches Anschreiben, bearbeiten den Lebenslauf und entwerfen ein ansprechendes Deckblatt. **Mitzubringen: Schreibzeug, bisherige Bewerbungsunterlagen gerne auch auf USB-Stick**

Samstag **04.02.17** 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 10,- / 8,- € (Mitglieder) Leitung: Tobias Lipka

Fotogrundlagen 50 + Kamerabedienung und Bildbearbeitung am PC

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man schöne Fotos zu einmaligen Erinnerungen machen kann. Von der Kamerabedienung über Wissenswertes beim Fotografieren und Bildbearbeitung am PC (Picasa Bildbearbeitungsprogramm). **Mitzubringen: Eigene Kamera + Gebrauchsanweisung und ca. sechs eigene verschiedene ausgedruckte Fotos**

Donnerstag **02.03.17 – 30.03.17** 09.00 – 11.00 Uhr (5x)
Gebühr: 55,- / 45,- € (Mitglieder) Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Digitale Bildbearbeitung

Wie kann ich ein schönes Fotobuch erstellen?

mit Kinderbetreuung

An eigenen Fotos üben wir die Bildbearbeitung, hilfreiche Tipps und Tricks werden in diesem Zusammenhang vermittelt. Anhand von Musterpapier und Musterfotobüchern werden die verschiedenen Möglichkeiten erklärt, wie man ohne zu verzweifeln sein eigenes Fotobuch in Ruhe zu Hause erstellen kann. **Mitzubringen: USB-Stick mit eigenen digitalen Fotos**

Dienstag **18.04.17 – 09.05.17** 09.00 – 11.00 Uhr (4x)
Gebühr: 44,- / 36,- € (Mitglieder), bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €)
Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Gesundheit

Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!

Tu dir etwas Gutes

in Kooperation Antonius Netzwerk Mensch

Für Frauen aus dem Stadtteil Ostend werden in den Räumen des Mütterzentrums unter Anleitung Dehnübungen, Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen angeboten. Jede Frau aus dem Stadtteil ist herzlich eingeladen, jederzeit mitzumachen. Das Angebot findet wöchentlich statt, außer während der Schulferien. **Mitzubringen: Isomatte, gr. Handtuch und warme Socken**

Montag 09.15 – 10.45 Uhr

Mittwoch 09.15 – 10.45 Uhr

Außerdem findet für muslimische Frauen aus dem Stadtteil nach Absprache ein Schwimmangebot statt. Leitung / Anmeldung und Info über Frau Eisert Tel. 0160-4991183

Massage für Körper und Seele

mit Kinderbetreuung

Gönn dir etwas! Ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Abschalten und runterfahren vom Alltag und die Seele baumeln lassen. Es werden nur biologische Öle ohne künstliche Duftstoffe oder Aromen verwendet. Tiefenentspannung ohne Stress, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €).

Dienstag **10.01.17 / 07.02.17 / 07.03.17 / 11.04.17 / 09.5.17 / 13.06.17 / 11.07.17**

Uhrzeit: 08.30 – 14.00 Uhr (die letzten 3 Termine ohne Kinderbetreuung)

- Rückenmassage (30 min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)
- Meridianmassage (30 min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)
- Kopf- u. Gesichtsmassage (30 min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)
- Extrawünsche auf Nachfrage, z. B. Ganzkörpermassage (60 min.)

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher Leitung: Heiko Bleuel, Rücken-Mobil

Mitzubringen: 2 große Handtücher Therapeut für Gesunderhaltung

fitdankbaby® MINI für Mamas mit Baby von 3 bis 18 Monaten

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys ab 3 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Trainingsgurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte. Das Praktische: das Trainingsgewicht wächst mit.

fitdankbaby® Maxi für Mamas mit Baby von 8 bis 18 Monaten

Dienstag **10.01.17 – 28.02.17** 09.15 – 10.15 Uhr (8 x)

Dienstag **07.03.17 – 09.05.17** 09.15 – 10.15 Uhr (8 x) ohne Osterferien

Dienstag **16.05.17 – 04.07.17** 08.00 – 09.00 Uhr (8 x)

fitdankbaby® MINI für Mamas mit Baby von 3 bis 8 Monaten

Dienstag **16.05.17 – 04.07.17** 09.15 – 10.15 Uhr (8 x)

Gebühr: je 99,- / 89,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

fitdankbaby® Outdoor für Mamas mit Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahre

Die Kinder sind bis Ende des Buggy Alters immer mit dabei und du kommst ohne schlechtes Gewissen schnell zum Ziel! Das Outdoorkonzept bietet wie die regulären Kurse einen trainingsphysiologisch sinnvoll, durchdachten Kursverlauf. Termine auf Anfrage

Gesundheit**Angebote für Erwachsene****Anmeldung erforderlich!****Tiger Moves / Funktional Fitness**

Der Kurs besteht aus zwei Bausteinen. 1. Funktional Fitness: Statt isoliert einzelne Muskeln wird der ganze Körper trainiert. Komplexe Bewegungen bringen möglichst große Muskelgruppen gleichzeitig in Aktion. Das Training erfolgt größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht und kann überall stattfinden. 2. Die Tiger Moves sind ein fester Ablauf verschiedener Körperbewegungen. Sie dehnen und kräftigen die wichtigsten Muskeln, Faszien und Kraftlinien, während Sie intensiv atmen. Sie sind der perfekte Ausgleich für unsere oft sitzende und bewegungsarme Lebensweise. Sie können überall im Stehen ausgeführt werden und sind für jeden geeignet, unabhängig vom jeweiligen Trainingsgrad.

Dienstag **10.01.17 – 28.03.17** 20.00 – 21.30 Uhr (10x)

Dienstag **11.04.17 – 27.06.17** 20.00 – 21.30 Uhr (10x)

Gebühr: 70,- / 60,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 03.01.17 / 04.04.17 Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Fußpflege mit Fußmassage

mit Kinderbetreuung

Tu deinen Füßen etwas Gutes! Eine professionelle Fußpflegerin bietet Fußpflege mit kurzer Fußmassage und Nagellack (French-Technik) an. Bitte genauen Termin angeben.

Mitzubringen: offene Schuhe

Dienstag **24.01.17 / 28.02.17 / 28.03.17 / 25.04.17 /**

23.05.17 / 20.06.17 / 18.07.17

Uhrzeit: 08.30 – 13.00 Uhr letzter Termin ohne Kinderbetreuung

Gebühr: 30 min. 16,- / 14,- € (Mitglieder), bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung

Mittwoch **25.01.17 – 15.03.17** 20.00 – 21.00 Uhr (8x) AT

Mittwoch **26.04.17 – 14.06.17** 20.00 – 21.00 Uhr (8x) PM

Mitzubringen: Decke, kl. Kissen, gr. Handtuch, Matte und warme Socken

Gebühr: je 90,- € Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der

Ort: Familienschule Raum 119, Gallasining 8, Fulda

Anmeldeschluss: 18.01.17 / 19.04.17 Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

Klopfen Sie sich Gelassen(heit)!**Infoabend**

MeridianKlopfen - mit praktischer Demonstration - Akupunktur mit (Ihren) Fingern

Selbstvertrauen, Energie, starke Nerven und vor allem Gelassenheit braucht jede/r Mutter / Vater, um die Veränderungen des Alltags zu meistern. Es ist eine stete Herausforderung für die Lieben zu sorgen und dabei nicht zu kurz zu kommen. Lernen Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieser Methode kennen, wir brauchen nur die Finger, die Sprache und den Körper.

Montag **13.02.17** 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: kostenlos (Mitglieder) Leitung: Marlen Thiele, Meridian-Energie-Therapeutin

MeridianKlopfen Spezialworkshop: Thema: Mutter / Vater & Kind

Diese wirksame Technik kann von jeder interessierten Mutter / Vater erlernt und in den Alltag erfolgreich integriert werden. Mit dieser Herangehensweise gelingt es, Ursachen zu identifizieren und Blockaden zu lösen. MeridianKlopfen eignet sich für eine Vielzahl von Themen rund um Familie, Beziehung zu sich, zum Partner und zum Kind. Befreien Sie sich von belastenden Gedanken/Emotionen - stärken Sie Ihr SelbstVERTRAUEN und Gelassenheit.

Montag **06.03.17 – 27.03.17** 19.00 – 21.00 Uhr (4x)

Gebühr: 90,- / 75,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 28.02.17 Leitung: Marlen Thiele, Meridian-Energie-Therapeutin

„Eigentlich wollte ich ja.... Aber dann....“

Mich selbst motivieren- Wie geht das?

mit Kinderbetreuung

Wer kennt das nicht auch: Wir hatten gute Vorsätze, aber irgendwie haben wir sie dann doch nicht umgesetzt. Einfach vergessen oder nicht aufrufen können... mit Schwung angefangen und dann doch versandet... Seufzend blicken wir auf das schöne Ziel, das wir (mal wieder) nicht erreichen werden. Und ärgern uns über uns selbst. Jetzt ist Schluss damit! In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam die Gründe an, die uns das Dranbleiben bisher so schwer gemacht haben. Wir werden neue Strategien und Ideen kennenlernen, wie wir uns künftig selbst aus eigener Kraft heraus motivieren können. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €).

Mitzubringen: Notizzettel und Stift

Donnerstag 16.02.17 15.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: 12,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 09.02.17 Leitung: Kathrina Hof, Psychologische Beraterin

Tausendsassa Düfte – Workshop

Sind Sie oft müde, lustlos? Haben Sie keine Energie? Haben Sie Probleme sich zu entspannen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige. Sie erfahren in Theorie und Praxis viel über die Einsatzmöglichkeiten von speziellen Düften. Zum Schluss gibt es eine Handmassage, sowie Rezepte für zu Hause. Freuen Sie sich auf einen „duften Nachmittag“.

Samstag 11.03.17 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 20,- / 16,- € (Mitglieder) + 3,- € Material

Anmeldeschluss: 04.03.17 Leitung: Monika Weiß, Entspannungs-/Ergotherapeutin

**Entspannung in der Klangwiege
mit Klangschalen**

mit Kinderbetreuung

Die Klangwiege ist wie eine Wiege konzipiert in die Frau/Mann sich hineinlegt. Durch Wiegen und Anschläge von Saiten empfindet ihr ein Gefühl von Geborgenheit, Aufgehoben sein und Leichtigkeit. Die Düfte von Mandarine, Vanille und Zimt verstärken dieses Gefühl. Zusätzlich kommen Klangschalen zum Einsatz. Erlebt Entspannung pur, fühlt euch wohl und genießt.

Donnerstag 16.03.17 / 18.05.17 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: je 30 Min 22,- / 20,- € (Mitglieder) bitte genaue Uhrzeit anmelden

Anmeldeschluss: 09.03.17 / 11.05.17 Leitung: Monika Weiß, Entspannungs-/Ergotherapeutin

Hilfe, die Feiertage kommen!

Tipps und Tricks für figurbewusstes Schlemmen

Festtagsessen, Kuchen, Gebäck und Co. landen über die Feiertage gerne nicht nur auf dem Po. Willst du Feiern und gut Essen, doch trotzdem deine guten Vorsätze nicht vergessen? Komm doch einfach vorbei. Lass dich an diesem Abend von nichts stressen und gönne dir hier die eine oder andere Raffinesse. Meine Devise: Lass dir gerade an den Feiertagen das Schlemmen nicht vermiesen. Mit kleinen Tricks und ein wenig Phantasie, zauberst auch du in der Küche eine kalorienreduzierte Symphonie. Du kochst nicht selbst? Bist nur zu Gast? Auch für dich ist dieses Seminar gedacht.

Donnerstag 23.03.17 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,- / 12,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 16.03.17 Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

Anderen Menschen Grenzen setzen

mit Kinderbetreuung

Mich abgrenzen können - auch mal „nein“ sagen statt „ja“... das wünsch ich mir!

So oder so ähnliche Stoßseufzer kennst Du vielleicht von Dir? Hast Du den Eindruck, dass es Dir schwer fällt, Grenzen zu setzen?

Oft kommt uns ein „Ich möchte das nicht“ erst über die Lippen, wenn wir uns in die Ecke gedrängt fühlen, und nun wirklich keinen anderen Ausweg mehr sehen. Solange halsen wir uns immer weitere Aufgaben oder Freundschaftsdienste auf, manchmal bis weit über die eigene Belastungsgrenze hinaus. Warum fällt es uns nur so schwer, anderen- vor allem uns nahe stehenden Menschen- gegenüber Grenzen zu setzen? In welchen Situationen habe ich konkret Schwierigkeiten? Wie kann ich das lösen? Woran erkenne ich, dass mich jemand zu einem „ja“ manipulieren möchte? Wie kann ich ein „nein“ auch liebevoll formulieren?

In diesem Workshop werden wir den Fragen auf den Grund gehen, und vor allem Strategien entwickeln, wie wir künftig besser für uns einstehen können.

Denn ein „nein“ kann ein „ja“ zu Dir selbst sein! Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50€)

Donnerstag 27.04.17 15.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: 12,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 20.04.17 Leitung: Kathrina Hof, Psychologische Beraterin

Mehr Achtsamkeit im Alltag

mit Kinderbetreuung

Die Woche geht wie im Flug vorbei? Du möchtest deine Zeit bewusster leben und genießen? Dieser Workshop gibt dir wertvolle Tipps, mehr Achtsamkeit und mehr Entspannung in dein Leben zu integrieren. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €).

Samstag 20.05.17 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 27,- / 24,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 13.05.17 Leitung: Magalie d`Anterrosches
Yogalie Entspannungscoach und Personaltrainerin

Heilkräuterwanderung in der Rhön

Wir sehen, riechen und schmecken die Kräuter. Man erfährt ihre Heilwirkung, hört die Mythen und Märchen über sie und ihre Anwendung in der Küche. Dauer ca. 1 - 1,5 Stunden.

Mittwoch 10.05.17 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

Mittwoch 07.06.17 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

Samstag 15.07.17 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

Gebühr: je 7,- / 6,- € (Mitglieder) Schulkinder 2,- €

Anmeldeschluss: 3 Tage vorher
Leitung: Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne, Apothekerin

Angebot für Eltern mit Kindern

Riesen und Zwerge

Bewegung und Entspannung für Mütter / Väter mit Kind ab 4 J.

In unserer hektischen Zeit ist es für Kinder sehr schwierig ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Stress, Reizüberflutung, Bewegungsmangel bringen Kinder aus dem Gleichgewicht. An diesem Samstag kommen Mütter / Väter mit ihren Kindern zusammen. Verpackt in lustigen Geschichten mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsteilen, lernen die Kinder sich wieder nach innen zu konzentrieren. Dabei darf der Spaß nicht fehlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und Isomatte

Samstag 28.01.17 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 10,- € (1 Erwachsener + 1 Kind)

Anmeldeschluss: 21.01.17 Leitung: Monika Weiß, Entspannungs-/Ergotherapeutin

Kreatives

Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!**Keine Angst vor rechten Maschen,
linke sind auch nicht so schlimm.**

ab 12 J.

Jugendliche und junge Erwachsene lernen hier die Grundlagen des Strickens. Wir stricken uns einen Loop oder Schal mit dicker Wolle. **Mitzubringen: Dicke Stricknadeln ca. Stärke 8-10 und dazu die passende Wolle**

Montag 23.01.17 – 20.02.17 17.30 – 19.00 Uhr (5x)

Gebühr: 13,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 16.01.17 Leitung: Heike Dassow

Endlich selbstgestrickte Socken

Du wolltest schon immer einmal selber Socken stricken? Dann ist jetzt die Zeit gekommen. Fortgeschrittene Strickerinnen fertigen unter Anleitung ein paar eigene Socken an. In geselliger Runde wird die Kappchenferse einfach bewältigt und auch die Spitze ist kein Problem mehr.

Mitzubringen: 100 g 4- fädiger Sockenwolle (Laufänge ca. 420) und ein Nadelspiel Nr. 3**Dienstag 31.01.17 – 14.02.17 19.00 – 21.00 Uhr (3x)**

Gebühr: 13,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 25.01.17 Leitung: Heike Dassow

Servietten Technik auf Leinwand

mit Kinderbetreuung

Mit Motiven von Servietten und Acrylfarben lassen sich beeindruckende Bilder kreieren. Du erlernst den richtigen Umgang. Tipps und Tricks helfen dir beim Gestalten. Lass dich inspirieren, von einer Idee leiten und gestalte ein individuelles Bild. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €). Das komplette Material wird gestellt.

Donnerstag 02.02.17 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 35,- / 30,- € (Mitglieder) inkl. Material

Anmeldeschluss: 26.01.17 Leitung: Marlen Thiele

Einsteiger Nähkurs

mit Kinderbetreuung

Grundkenntnisse des Nähens werden in einer kleinen Gruppe vermittelt, die ersten Schritte an der Nähmaschine gezeigt und Unsicherheiten ausgebügelt. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €).

Mitzubringen: Eigene Nähmaschine, Stoffreste, Reißverschluss, Stecknadeln, Maßband, Nähgarn, Nähkreide**Dienstag 14.02.17 – 21.02.17 09.00 – 11.00 Uhr (2x)**

Gebühr: 18,- / 15,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 07.02.17 Leitung: Christina Ebert

Motive mit Struktur auf Leinwand

Zuerst wird der Hintergrund mit deiner Lieblingsfarbe angelegt. Darauf wird mit Strukturmasse und verschiedenen Techniken das Motiv gestaltet. Das können Blüten oder abstrakte Motive sein. Das komplette Material wird gestellt.

Samstag 25.03.17 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 35,- / 30,- € (Mitglieder) inkl. Material

Anmeldeschluss: 18.03.17 Leitung: Marlen Thiele

Frühlingsfeen und Engel

mit Kinderbetreuung

Aus bunter Wolle, Geschick und Fantasie werden Feen, Engel oder andere luftige Wesen gewickelt.

Donnerstag 30.03.17 15.15 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,- / 8,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 23.03.17 Leitung: Katharina Rapp

Kreatives

Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!**Schmuckkurs für Frauen**

Unter Anleitung stellen wir eigenen Schmuck aus wunderschönen Halbedelsteinen, Glasperlen, Steinen usw. her. Jeder kann seine eigene Kette oder eigenen Ohrringe gestalten. **Mitzubringen:**

Wer hat, gebohrte Steine und Perlen**Montag 10.04.17** 20.00 – 22.00 Uhr**Montag 10.07.17** 20.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: je 6,- / 5,- € (Mitglieder) + Materialkosten

Anmeldeschluss: 03.04.17 / 03.07.17 Leitung: Anette Witzel

City malen...leicht gemacht

Der Hintergrund wird zuerst mit Acrylfarben gemalt. Einfache Techniken helfen beim Kreieren einer Stadt. Mit Tipps und Tricks kann jeder eine einfache Stadt mit Hochhäusern die im Vordergrund stehen malen. Das komplette Material wird gestellt.

Mittwoch 10.05.17 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 35,- / 30,- € (Mitglieder) inkl. Material

Anmeldeschluss: 26.01.17 Leitung: Marlen Thiele

& Mehr

Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!**Mit den richtigen Styling Tipps attraktiver aussehen****Kein Stress beim Outfit Kauf!**

mit Kinderbetreuung

Finden Sie mit mir Ihre ganz persönlichen, harmonischen Farben, die Ihre Attraktivität unterstreichen. Die Farben für ihren Typ lenken die Aufmerksamkeit in Ihr Gesicht und lassen Sie frisch und attraktiv wirken. Setzen Sie sich und Ihre Figur in Szene und sehen einfach besser aus mit gut geschnittener Kleidung und dem richtigen Styling! **Mitzubringen: Haarband**

Donnerstag 02.03.17 / 08.06.17 15.15 – 17.45 Uhr

Gebühr: 40,- / 35,- € (Mitglieder), bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 25.02.17 / 02.06.17 Leitung: Claudia Hansen Typ- u. Imageberaterin

Mama als Fotomodel-

mit Kinderbetreuung

endlich mal wieder schöne Fotos von mir

Hier ist Deine Chance auf richtig schöne Fotos von Dir. Optimal belichtete und professionelle Aufnahmen, Deine 10 schönsten Fotos auf CD digital nachbearbeitet, als Erinnerung und zum Verschenken. Mach Dich hübsch und lächle! Click!. Jeder Einzeltermin dauert ca. 30 min.

Mitzubringen: eigenes Schminkzeug, Frisierutensilien, Kleidung verschiedene Outfits.**Samstag 17.06.17** 10.00 – 13.00 Uhr bitte genauen Termin vereinbaren!

Gebühr: 35,- / 32,- € (Mitglieder) inkl. 10 Bilder auf CD

Anmeldeschluss: 10.06.17 Leitung: Beate Schützenhofer (Fotografin)

Frauentreff

Hast du Lust, wieder einmal wegzugehen etwas ohne Kinder zu unternehmen nur unter Frauen? Dann kannst du dich uns anschließen, wir treffen uns ca. einmal im Monat, um gemeinsam eine schöne und lustige Zeit zu erleben. Genaues Datum, Uhrzeit und Treffpunkt werden kurzfristig an unserer Infotafel und auf der Homepage veröffentlicht. Wenn du selbst eine Idee hast melde dich.

Januar Schlittschuhfahren in Lauterbach mit Nicole**Februar Frühstück extern** mit Katja

Di. 07.02.17 ab 09.00 Uhr

April Cine Lady mittwochs je nach Film mit Anika**Juni Bowling** mit Katharina**Juli Wiesenmühle Biergarten** mit Anette

Angebote für Kinder**Anmeldung erforderlich!****Jan - März****Nadelfilzen / Trocken filzen**

ab 8 J.

Diese Technik ist wunderbar geeignet, um tolle Motive zum Thema Winter zu gestalten; entweder mit Hilfe von Ausstechformen oder mit Styroporkörper wird die Märchenwolle verarbeitet.

Dienstag 03.01.17 10.00 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 8,- / 6,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 22.12.16 Leitung: Christina Ebert

Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse / ab 5. Klasse

Hier kannst du Ketten und Ohrringe nach deinen eigenen Vorstellungen fertigen. Eine große Auswahl an Perlen in verschiedenen Farben, Materialien und Größen wartet auf dich.

Mittwoch 04.01.17 10.00 – 12.00 Uhr ab 2. – 4. Klasse
Mittwoch 04.01.17 14.00 – 16.00 Uhr ab 5. Klasse
 Gebühr: je 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Material
 Anmeldeschluss: 22.12.16 Leitung: Anette Witzel

Kaleidoskop

ab 8 J.

Schau bunt in die Welt und bastle dein eigenes Kaleidoskop unter Anleitung.

Donnerstag 05.01.17 10.00 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 8,- / 6,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 22.12.16 Leitung: Christina Ebert

Modernes Mandala

ab 10 J.

Mandalas kreativ gestalten fördert die Motorik und Konzentration. Jedes Kind bemalt die Leinwand zunächst mit den Lieblingsfarben in Acryl, legt mit Schablonen und Zirkel die Grundstruktur an und verziert es mit verschiedenen Deko-Materialien. Dadurch entsteht ein hochwertiger Begleiter – ein ganz individuelles Mandala auf Leinwandkarton 30x30.

Freitag 06.01.17 09.30 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 20,- / 18,- (Mitglieder) inkl. kompletten Material
 Anmeldeschluss: 02.01.17 Leitung: Marlen Thiele

10-Finger-PC-Schreiben Intensivkurs

ab 5. Klasse

Das 10-Finger-Tastaturschreiben am PC wird vermittelt und intensiv geübt. Bei Bedarf wird eine Bewegungspause eingelegt. **Mitzubringen: 1 DIN a4 Hefter**

Freitag 27.01.17 – 28.04.17 15.30 – 17.00 Uhr (12x) ohne Osterferien
 Gebühr: 64,- / 54,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 20.01.17 Leitung: Katharina Zoi

April - Juni**Ferienaktivwoche „Fulda Entdecker“**

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Spielen, Bastelangeboten und Aktionen / Ausflügen entdecken wir unser Umfeld. **Mitzubringen: Tägliche Verpflegung, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

Termin: Mo. 03.04.17 – Fr. 07.04.17 07.30 – 14.00 Uhr
 Gebühr: 68,- / 55,- € (Mitglieder) inkl. Material
 55,- / 44,- € (Mitglieder) Geschwisterkinder
 Anmeldeschluss: 27.03.17 Leitung: Mareike Prinzhorn

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

10-Finger-PC-Schreiben

ab 5. Klasse

Ein Einstieg in das 10-Finger-Tastaturschreiben am PC wird vermittelt und bei Bedarf eine Bewegungspause eingelegt. Bitte lockere Kleidung anziehen und ein kleines Frühstück mitbringen.

Termin: Mo. 03.04.17 – Fr. 07.04.17 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 38,- / 32,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 27.03.17 Leitung: Steffen Pichl

Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse / ab 5. Klasse

Hier kannst du Ketten und Ohrringe nach deinen eigenen Vorstellungen fertigen. Eine große Auswahl an Perlen in verschiedenen Farben, Materialien und Größen wartet auf dich.

Montag 10.04.17 10.00 – 12.00 Uhr ab 2. – 4. Klasse

Montag 10.04.17 14.00 – 16.00 Uhr ab 5. Klasse

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Material

Anmeldeschluss: 03.04.17 Leitung: Anette Witzel

Frühlings-Ostermotive kreativ gestalten auf Leinwand

ab 8 J.

Vor dem bemalten Hintergrund setzen wir ein Motiv mit verschiedenen Techniken und Materialien. Mit Strukturmasse und Acrylfarben kannst du interessante 3D-Effekte erzeugen. Das Motiv wird ein Hingucker durch verzieren mit Glasmalfarbe und Glitter. Tipps und Tricks helfen beim Gestalten. Jedes Kind nimmt ein tolles Bild und Erfolgserlebnis mit nach Hause. Auf Leinwandkarton 30x40

Dienstag 11.04.17 09.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 20,- / 18,- (Mitglieder) inkl. kompletten Materials

Anmeldeschluss: 03.04.17 Leitung: Marlen Thiele

„Was fliegt denn da?“

ab 6 J.

Was hält ein Flugzeug in der Luft? Wir bauen gemeinsam ein einfaches Flugzeug, aus Papier und Holzstäbchen und Strohalm und lassen es fliegen.

Mittwoch 12.04.17 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 8,- / 6,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 05.04.17 Leitung: Christina Ebert

„Ein Tag als Indianer“

ab 6 J.

Den Vormittag verbringen wir gemeinsam mit Bauen eines Indiaca und bemalen eines T-Shirts mit dem dazu passende Stirnband. Danach geht es in den Garten oder bei schlechtem Wetter in den Bewegungsraum. Dort lernt ihr typische Indianertänze und spannen Indianergeschichten kennen, außerdem werden wir das Indiaca ausprobieren. **Mitzubringen: Weißes T-Shirt (bitte nicht mit Weichspüler gewaschen), Frühstück und wetterentsprechende Kleidung**

Freitag 16.06.17 09.00 – 12.00 Uhr (Schulfrei)

Gebühr: 12,50 / 10,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 09.06.17 Leitung: Monika Weiß

Fotoshooting für Kids

ab 10 J.

Das spaßige Fotoshooting für alle zukünftigen Fotomodelle. Die 10 besten Fotos von Dir gibt es bearbeitet auf CD für Dich als Erinnerung. **Mitzubringen: Verschiedene Outfits**

Samstag 17.06.17 14.00 – 16.00 Uhr Kids ab 10 Jahren

Gebühr: 32,- / 28,- € (Mitglieder) inkl. 10 Bilder auf CD

Anmeldeschluss: 09.06.17 Leitung: Beate Schützenhofer (Fotografin)

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

Juli - August

10-Finger-PC-Schreiben

ab 5. Klasse

Ein Einstieg in das 10-Finger-Tastaturschreiben am PC wird vermittelt und bei Bedarf eine Bewegungspause eingelegt. Bitte lockere Kleidung anziehen und ein kleines Frühstück mitbringen.

Termin: Mo. 03.07.17 – Fr. 07.07.17 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 38,- / 32,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 26.06.17 Leitung: Steffen Pichl

Holzwerkstatt

ab 3. Klasse

Gemeinsam sägen, bohren und gestalten wir aus Holz ein tolles Kunstwerk, entweder für den Garten oder für die Wohnung.

Freitag 07.07.17 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 9,- / 5,- € (Mitglieder) inkl. Material

Anmeldeschluss: 30.06.17 Leitung: Anette Witzel

Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse / ab 5. Klasse

Hier kannst du Ketten und Ohrringe nach deinen eigenen Vorstellungen fertigen. Eine große Auswahl an Perlen in verschiedenen Farben, Materialien und Größen wartet auf dich.

Montag 10.07.17 10.00 – 12.00 Uhr ab 2. – 4. Klasse

Montag 10.07.17 14.00 – 16.00 Uhr ab 5. Klasse

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Material

Anmeldeschluss: 03.07.17 Leitung: Anette Witzel

Male Deine Traumstadt – auf Leinwand

ab 8 J.

Wir malen zuerst den Horizont. Mit leuchtenden, bunten, lustigen Häusern entsteht deine Traumstadt die deiner Fantasie entspricht. Dabei erlernt ihr den Umgang mit Acrylfarben um ein besonderes Bild anzufertigen. Auf Leinwandkarton 30x40

Mittwoch 12.07.17 09.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 20,- / 18,- (Mitglieder) inkl. kompletten Materials

Anmeldeschluss: 05.07.17 Leitung: Marlen Thiele

Es schwimmt!

ab 6 J.

Warum schwimmen manche Dinge auf dem Wasser und warum andere nicht? Was macht ein Schaufelrad? Wir bauen gemeinsam ein Schiff mit Schaufelrad und testen es natürlich.

Donnerstag 13.07.17 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 8,- / 6,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 06.07.17 Leitung: Christina Ebert

Ferien-Abenteuer-Woche

1. – 4. Klasse

Abenteuer erleben in Fulda, das geht!!! Lasst euch überraschen, was man hier alles entdecken, erforschen und erleben kann. Mit Ausflügen und Aktionen werden wir die Woche zum Ferienerlebnis machen. **Mitzubringen: tägliche Verpflegung, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe und Sonnenschutz**

Termin: Mo. 31.07.17 – Fr. 04.08.17 07.30 – 14.00 Uhr 5. Ferienwoche

Gebühr: 68,- / 55,- € (Mitglieder) inkl. Material

55,- / 44,- € (Mitglieder) Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 20.07.17 Leitung: Mareike Prinzhorn

Weitere Termine

Anmeldung erforderlich!

Kinderhaare schneiden

Eine Friseurmeisterin schneidet bei uns im Haus die Haare der Kinder.

Dienstag 03.01.17 (Schulferien)

Uhrzeit: 08.30 – 14.00 Uhr

Dienstag 14.02.17 / 28.03.17 / 09.05.17 / 20.06.17

Uhrzeit: 14.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 5,- € Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

MÜTZE on Tour

Alle von 0 – 99

Habt ihr Lust, mit anderen gemeinsam was Interessantes zu unternehmen? Dann meldet euch doch einfach an, es wird bestimmt lustig und alle haben ihren Spaß.

Freitag 24.03.17 15.00 – 17.30 Uhr **Schwimmen mit Kind** Ziehers Nord
Eintritt, Erwachsene + Kinder ab 6

Sonntag 26.03.17 15.00 – 17.00 Uhr

Erlebnispark Fulda Auen

Donnerstag 25.05.17 10.00 – 12.00 Uhr

Erlebnispark Fulda Auen

Parkplatz Umweltzentrum

Sonntag 04.06.17 11.00 Uhr

Ritter-Rätsel-Tour

Mehrzweckhalle Thalau

Kletterwald Steinau ist noch in Planung, genaues Datum, Uhrzeit und Treffpunkte, werden kurzfristig an unserer Infotafel und auf der Website bekannt gegeben.

Picknick für Väter mit ihren Kindern – Aktion zum Hessischen Vätertag

Gemeinsam Zeit verbringen ist wichtig. Dies werden wir bei einem leckeren Picknick tun. Außerdem entwickeln wir das „Väter-Buch 2015/2016“ weiter. Leitung: Knut Heiland

Sonntag 18.06.17 ca.14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Am Aueweier, bei schlechtem Wetter im Mütterzentrum

Mittagstisch nur für Mitglieder

Keine Zeit zum Kochen? Wir haben einmal in der Woche die Lösung dafür. Eine gelernte Hauswirtschafterin kocht leckere Gerichte. Eine Woche vorher wird das Gericht bekannt gegeben, bis Mittwoch davor kann man sich anmelden. Nur für Mitglieder.

Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

Nur für Mitglieder: 3,50 € Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre / 2,- € kleinere Kinder

Anmeldeschluss: jeden Mittwoch bis 12.00 Uhr

Leitung: Hanna Pöttgen, Hauswirtschafterin

Themen Essen nur für Mitglieder

Alle von 0 - 99

Wir schöpfen viel Lebensqualität und viel Lebensfreude aus einem gemeinsamen Essen. Essen in vielen Facetten und Farben. Ich möchte euch einmal im Monat die Welt des Essens näher bringen und es gemeinsam mit euch genießen. Jeden 3. Freitag im Monat. Nur für Mitglieder.

Uhrzeit 18.00 – 19.30 Uhr

Fr. 20.01.17 Hollywoodbuffet

Fr. 17.02.17 Faschingsbuffet

Fr. 17.03.17 Ostern - 3 Gänge Menü

Fr. 21.04.17 Disneybuffet

Fr. 19.05.17 Hamburg - 3 Gänge Menü Fisch

Fr. 16.06.17 Grillen im Garten

Nur für Mitglieder: 5,- € pro Person / 2,- € Kinder bis 6 J.

Anmeldeschluss: je Mittwoch bis 12.00 Uhr Leitung: Hanna Pöttgen Hauswirtschafterin

Weitere Termine

Anmeldung erforderlich!

Kindergeburtstag – in der MÜTZE feiern!

Kinder ab 7 J.

Für einen besonderen Geburtstag bietet Die MÜTZE verschiedene Kreativworkshops an. Du bringst das Geburtstagskind mit seinen Gästen in Die MÜTZE und wir basteln, werken und gestalten mit ihnen. Die Dauer beträgt ca. 2 Stunden, je nach Workshop; Gebühr: Pauschal 35,- € für Personal und Raumnutzung zzgl. Materialkosten pro Kind. Themen: z. B. Trockenfilzen, Malwerkstatt, Holzwerkstatt, Schmuckkurs usw. (max. 8 Kinder).

Räumlichkeiten für Umgangskontakte

Die MÜTZE bietet Pflegefamilien und getrennten Elternpaaren die Möglichkeit, in einer neutralen Umgebung nicht betreuten oder begleiteten Umgang zu pflegen. Es stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Es kann ein separater kindgerechter Raum genutzt werden.
2. Man nutzt die Offenen Treffs / Gruppen.

Genauere Info bitte telefonisch im Büro erfragen.

Tages-Eltern-Fulda e.V. (TEF)

Der Verein besteht seit 2003 und arbeitet in den Grundqualifikationen und Fortbildungen für Tagespflegepersonen Hand in Hand mit den Fachdiensten für Kindertagespflege der Stadt Fulda und des Landkreises Fulda zusammen. Die Geschäftsstelle befindet sich in der Niesiger Straße 26 in Fulda, Tel. 0661 95270310. Das Angebot steht allen offen die am Thema Kindertagespflege interessiert sind.

Fortbildungen

„Wir reisen weiter.....!“

mit Kinderbetreuung

Weiterführung der Fortbildung „Wo soll die Reise hingehen?“. Den regen Input aus der letzten Fortbildung wollen wir weiterführen, um die Entwicklung des Mütterzentrums und des Familienzentrums zu gestalten. Erste halbe Stunde Ankommen, ab 15.00 Uhr werden wir uns intensiv mit der Thematik auseinander setzen. Zwischen drin gibt es Kaffee und Kuchen.

Samstag **22.04.17** 14.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.04.17

Unfallverhütung und Hygienebelehrung

Auch Gruppenleiter sollten über wichtige Hygienevorschriften und Maßnahmen Bescheid wissen bzw. ihr Wissen regelmäßig auffrischen. Inhalt: Allgemeine Hygienemaßnahmen für Gruppenleiter, allgemeine Unfallschutzmaßnahmen, Folgebelehrung gemäß §43 Infektionsschutzgesetz, Folgebelehrung gemäß § 35 Infektionsschutzgesetz.

Für Kurs- und Gruppenleiter des Mütterzentrums ist die jährliche Teilnahme Pflicht.

Dienstag **06.06.17** 20.00 – 22.00 Uhr

Dienstag **12.09.17** 09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Katharina Rapp (Hygienebeauftragte)

Weitere Termine

Helferfest

mit Anmeldung!

Als Dankeschön für die geleistete Unterstützung lädt der Vorstand des Fördervereins alle Helfer und Aktiven mit ihren Familien zu einer Winterwanderung rund um den Rauschenberg ein. Falls Schnee liegt gerne auch mit Schlitten! Anschließend findet ein gemütlicher Abschluss in der Mütze statt. Bei heißen Getränken und Bratwürstchen lassen wir den Tag ausklingen. Die Kosten werden vom Förderverein übernommen. Wer nicht mitwandern kann oder möchte, kann auch direkt zum Abschluss in die MÜTZE kommen. Treffpunkt: Parkplatz Rauschenberg

Samstag 21.01.17 ab 14.00 Uhr

29. MÜTZE-Geburtstag

Auch in diesem Jahr feiern wir gerne mit euch zusammen unseren Geburtstag. Alle, die Die MÜTZE unterstützen, annehmen und lebendig halten, sind herzlich eingeladen, diesen Tag mit dem Vorstand und dem MÜTZE-Team zu erleben. Es erwarten euch ein tolles Überraschungsbuffet, eine Tombola mit tollen Preisen, Bastel- und Spielangebote und vieles mehr. Die offizielle Eröffnung findet um 14.00 Uhr statt.

Sonntag 19.03.17 13.30 – 17.00 Uhr

Plenum des Mütterzentrums

Infotreffen / Arbeitstreffen

Das Plenum ist ein Treffen aller Aktiven und Interessierten. Hier wird die Arbeit des Mütterzentrums besprochen und geplant, außerdem werden Informationen ausgetauscht und Aktionen vorbereitet. Jede/r kann seine Wünsche und Kritik einbringen, denn nur zusammen können wir umsetzen, was wir erreichen wollen. Wer Interesse hat – Mitglied oder Nichtmitglied – kann jederzeit unangemeldet dazukommen.

Termine: Mo. 30.01.17 / Do. 02.03.17 / Di. 04.04.17 / Mi. 21.06.17

Uhrzeit: je 20.00 – 21.00 Uhr

Sondertermine: Di. 07.03.17 09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.

Die Wahl des Kassenwartes und die Entlastung des Vorstandes stehen an. Der Jahresbericht von 2016 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

Mittwoch 03.05.17 20.00 – 22.00 Uhr

Wichtige Hinweise:

- Einige Kurse werden auch mit Kinderbetreuung angeboten – dies ist in der Beschreibung vermerkt.
- Anmeldungen nehmen wir nach Erscheinen des Programmes an.
- Kurse können auch telefonisch verbindlich gebucht werden. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bis zum Anmeldeschluss berechnen wir die volle Kursgebühr. Ausnahme: Die angemeldete Person kann einen Ersatzteilnehmer nennen.
- Die Gebührenordnung und die Hausordnung hängen in unseren Räumen aus.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wer als Kursleiter gerne etwas für Kinder / Erwachsene oder Senioren anbieten möchte, meldet sich bitte bei Anette Witzel oder Astrid Laube im Büro. Nächste Programmplanung ab April für August - Dezember 2017.

Bibliothek

Unsere ehrenamtlich geführte Bücherei mit Romanen, Krimis, Sachbüchern und Kinder- sowie Jugendbüchern steht allen BesucherInnen während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung. Die Bücher können kostenlos ausgeliehen werden.

Second-Hand-Laden

Gebrauchte Kinderkleidung und Spielzeug werden zu günstigen Preisen angeboten. Mitglieder haben die Möglichkeit ihre Ware bei uns auf Kommissionsbasis zu verkaufen.

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Astrid Laube oder Anette Witzel im Büro oder kommt auch gerne zu einem Arbeitstreffen / Plenum vorbei. Es gibt immer Möglichkeiten und Aufgaben, die einem Spaß machen. Viele kleine Aufgaben sind zu bewältigen, um das Angebot der MÜTZE am Laufen zu halten. Auch Ideen sind immer willkommen.

Wir brauchen auch immer fleißige Helfer für Aktionen, Basare und Infostände!

Helfer- und Kuchenlisten hängen immer 2-3 Wochen vorher im Mütterzentrum aus. Du kannst dich auch telefonisch für einen Dienst eintragen lassen. Über einen leckeren Kuchen für Basare oder Aktionen freuen wir uns alle!

Die Anliegen der MÜTZE sind:

- Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Familien und ihre Bedürfnisse.
- Wir bieten den Familien einen Raum, einen Treffpunkt, in dem sie sich wohl fühlen und willkommen sind.
- Wir stellen familienentlastende Angebote bereit - nach dem Motto „Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern gut“.
- Wir bieten niederschwellige präventive Familienbildung an.
- Wir bieten die Möglichkeit zur Förderung der Sozialkompetenzen.
- Wir leben das Motto:

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind aufzuziehen“

(Afrikanisches Sprichwort)

Finanzierung:

Die MÜTZE ist ein selbst verwalteter, gemeinnütziger Verein und wird durch Zuschüsse vom Land Hessen, vom Landkreis Fulda und von der Stadt Fulda sowie von den Mitgliedsbeiträgen, Teilnahmebeiträgen und Spenden getragen.

Wir haben auch für 2016 die Projektförderung vom Land Hessen für die Erweiterung zu einem Familienzentrum bekommen. Da wir als Mütterzentrum schon eine gute Grundvoraussetzung mit unserem laufenden Angebot haben, bezog sich die Projektförderung speziell auf die sozialpädagogische Begleitung in den Offenen Treffs / Gruppen, die erweiterte Arbeit zur Koordination der Ehrenamtlichen und den Ausbau der Vernetzungsarbeit.

Spenden – sind wichtig!

Um das umfangreiche Angebot für Familien aufrecht zu erhalten, sind wir jedes Jahr aufs Neue auf Spenden angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Geld- oder Sachspende. Auch Kopierpapier, Milch oder Kaffee sind uns eine Hilfe!

Bankverbindung: Sparkasse Fulda

IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13

BIC: HELADEF1FDS

Aktueller Vorstand der MÜTZE

Marina Spruck	1. Vorsitzende
Mojdah Talash	2. Vorsitzende
Mareike Prinzhorn	Kassenwartin

Impressum:

Herausgeber: Mütterzentrum e.V. Fulda, Gallasiniring 8, 36043 Fulda

Tel.: 0661 – 80 50

Fax: 0661 – 80 50

E-Mail: info@muetze-fulda.de

Internet: www.muetze-fulda.de

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Gestaltung: Anette Witzel

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 1700

Datum: Nov 2016

Förderverein der Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum Fulda e.V.



Gallasiniring 8, 36043 Fulda | Tel. 0661-8050

Der FÖRDERVEREIN wurde im September 2011 gegründet, um das Mütterzentrum Fulda mit finanziellen Mitteln und neuen Ideen zu unterstützen.

Die jährliche unsichere finanzielle Situation des Mütterzentrums gilt es zu stabilisieren. Gestiegene Betriebskosten, Renovierungen und Erneuerungen konnten in den vergangenen Jahren durch den Förderverein finanziert werden.

Auch in Zukunft sollen das breite Angebot des Mütterzentrums an Bildung, Begegnung, Betreuung und Beratung bestehen bleiben und neue Projekte verwirklicht werden.

Um unsere Ziele zu erreichen, braucht der Förderverein engagierte Mitglieder, Spender und Sponsoren sowie Hilfe und Unterstützung bei Veranstaltungen und Aktionen.

Helfen Sie mit!
VR Genossenschaftsbank Fulda e.G.

IBAN: DE70 5306 0180 0008 0404 86 / BIC: GENODE51FUL

Unsere Aktionen im 1. Halbjahr 2017 sind:

Helferfest Samstag 21.01.17 ab 14.00 Uhr mit Anmeldung!

Als Dankeschön für die geleistete Unterstützung lädt der Vorstand des Fördervereins alle Helfer und Aktiven mit ihren Familien zu einer Winterwanderung rund um den Rauschenberg ein. Falls Schnee liegt gerne auch mit Schlitten! Anschließend findet ein gemütlicher Abschluss in der Mütze statt. Bei heißen Getränken und Bratwürstchen lassen wir den Tag ausklingen. Die Kosten werden vom Förderverein übernommen. Wer nicht mitwandern kann oder möchte, kann auch direkt zum Abschluss in die MÜTZE kommen. Treffpunkt : Parkplatz Rauschenberg

Kinderbasar Samstag 04.03.17 09.00 - 12.00 Uhr

Im Pfarrsaal von St. Pius werden Frühjahr-/ Sommerbekleidung für Kinder sowie Kinderfahrzeuge, Hochstühle, Autositze und Spielsachen angeboten. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Weitere Infos unter 0661-8050 in Kooperation mit dem Kindergarten St. Pius

Women´s Day Sonntag 07.05.17 11.00 - 18.00 Uhr

Wir machen den Kaffee- und Kuchenverkauf am Women´s Day in Künzell. Der Women´s Day ist eine Messe, welche gezielt Frauen ansprechen soll. Es gibt verschiedene Aussteller mit interessanten Produkten, Konzepten und Ideen, dabei stehen vor allem Themen wie Lifestyle, Beauty, Gesundheit, Mode und Haushalt im Vordergrund. Weiterhin soll die Veranstaltung auch einen Rahmen zum Wohlfühlen und Entspannen bieten.

Der Förderverein trifft sich ab 20.00 Uhr gemeinsam zum MÜTZE Plenum

Mo. 30.01.17 / Do. 02.03.17 / Di. 04.04.17 / Mi. 21.06.17

Sondertermine: Di. 07.03.17 09.00 - 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Mitgliederversammlung Di. 23.05.17 20.00 Uhr

Der aktuelle Vorstand:

Katja Hartung (1. Vorstand), Simone Mehler (2. Vorstand), Anika Klinzing (Kassenwartin)

Dank an alle Förderer

Die MÜTZE bedankt sich herzlich bei allen Spendern, die sie unterstützt.

- Bäckerei Storch
- Schwob Digitaldruck
- Distler Gastro Handels-GmbH
- FZ Spendenaktion
„Ich brauche Deine Hilfe“
- Herzberger Bäckerei GmbH
- Karstadt Fulda
- Rhön Sprudel
- VR Genossenschaftsbank Fulda e.G.
- u.a.

Ein Dankeschön auch an Alle, die mit ihrem Besuch, ihrer Zeit und ihrem Engagement die MÜTZE fördern und unterstützen.

Jeder, der Die MÜTZE noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, sie zu besuchen, auf der Website zu stöbern und sich im aktuellen Jahresbericht über unser Engagement für Familien zu informieren.

Bildungs- und Begegnungsstätte
Mütterzentrum e.V.

Gallasiniring 8, 36043 Fulda
Tel. / Fax: 0661 8050
E-Mail: info@muetze-fulda.de
Internet: www.muetze-fulda.de



Bürozeiten: Mo. - Fr. von 09.00 – 13.00 Uhr

Busverbindung: Linie 2 – Ziehers Süd
Haltestelle: Am Kleegarten