



August – Dezember 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 wöchentlich und monatlich	3 - 4
Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+	
Kinderbetreuungsangebot	5
Offene Betreuungsangebote	5
Kinderbetreuung Randzeiten	5
U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“	5
U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	5
Angebote für Erwachsene / Senioren	6 - 14
Erziehung	6 - 7
Gesundheit – Sport – Entspannung - Wellness	7 - 10
Gesundheit – Ernährung	11
Kreatives & Mehr	11 - 12
Computerkurse / Weiterbildung	13 - 14
Angebote für Kinder mit Eltern	14
Angebote für Kinder / Ferienprogramm	15 - 16
August – Dezember / Kinderhaareschneiden	
Angebote für Alle	17
Sonntagsessen / Spielenachmittag / Fotoaktion / MÜTZE on Tour	
Weitere Angebote	18
Wichtige Hinweise / Kindergeburtstage / Umgangskontakt / Bibliothek / Second-Hand-Laden	
Fortbildungen / Ehrenamt / Plenum	19
Anliegen der MÜTZE	20
Vorstand	
Finanzierung / Bankverbindung/ Impressum	21
Förderverein	22
Förderer / Anschrift der MÜTZE	23

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

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. Zusätzlich einmal im Monat wird ein bestimmtes Thema besprochen. S. Seite 6.

Montag 15.30 – 18.00 Uhr Offener Treff International

Willkommen sind alle Frauen mit Fluchterfahrung oder mit Migrationshintergrund mit ihren Kindern zum Kennenlernen der deutschen Kultur und Sprache. Im Gespräch werden mit den Kindern gemeinsam die Werte und Sitten von Deutschland vermittelt sowie Alltagshilfen angeboten und besprochen.

Dienstag 15.30 – 18.00 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. Bei schönem Wetter sind wir im Garten. Einmal im Monat gibt es Kaffeeklatsch mit Input, siehe S. 11

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr Frühstück

Alle sind herzlich willkommen, sich am vielseitigen Frühstückbuffet zu bedienen. Das angrenzende Spielzimmer steht für die Kinder offen.

Mittwoch 16.15 – 18.15 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 – 18.00 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

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)

**24.08.17 / 07.09.17 / 21.09.17 / 05.10.17 / 19.10.17 /
02.11.17 / 16.11.17 / 30.11.17 / 14.12.17**

Vätertreff Fulda

Alle zwei Wochen treffen wir uns mit unseren Kindern zum Spielen und Quatschen. Ziel ist es andere Väter kennenzulernen und eine intensive Zeit mit den Kindern zu verbringen. Bei schönem Wetter findet das Treffen auf verschiedenen Spielplätzen in Fulda im Freien statt.

Leitung: Jan Möller. Anmeldung beim Kursleiter unter 0163/1616813

Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr (alle 2 Wochen)

**17.08.17 / 31.08.17 / 14.09.17 / 28.09.17 / 12.10.17 /
26.10.17 / 09.11.17 / 23.11.17 / 07.12.17 / 21.12.17**

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)

16.08.17 / 20.09.17 / 18.10.17 / 15.11.17 / 20.12.17

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)

12.08.17 / 09.09.17 / 14.10.17 / 11.11.17 / 09.12.17

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

13.08.17 / 10.09.17 / 08.10.17 / 12.11.17 / 10.12.17

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 **01.09.17 / 03.11.17**

Samstag

08.30 – 12.30 Uhr **26.08.17 / 16.09.17 / 21.10.17 /**

18.11.17 / 16.12.17

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

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

Feste Gruppen mit Anmeldung!

U3 Miniclub

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 gemeinsamem 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.

Montag – Freitag

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



Baby- / Kleinkindertreff mit Input

In der Zeit des Offenen Treffs montags gibt es zusätzlich einmal im Monat ein Input zu verschiedenen Themen. Zu diesen Grundinformationen ist uns der offene Austausch wichtig:

- fragen dürfen, Erfahrungen weitergeben, Entlastung finden, austauschen: Im angrenzenden Spielzimmer gibt es eine Aufsicht für die Kinder

Montag 04.09.17 „Fremdbetreuung U3“ Kann ich das meinem Kind antun?
Montag 09.10.17 „Entwicklungsphase“ Mein Kind krabbelt nicht, ist das schlimm?
Montag 06.11.17 „Entwicklungsphase“ Mein Kind spricht noch nicht?
Montag 04.12.17 „Schlafgewohnheiten“ Jedes Kind kann schlafen lernen?
 Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr Voranmeldung erwünscht bis Freitag davor
 Leitung: Mojda Talash, Sozialpädagogin (M.A.) und Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin

Zeichensprache für Babys / Kleinkinder

Kinder sprechen mit den Händen. Wer (noch) nicht sprechen mag, kann zeigen! Erfahren Sie von einer Mutter aus eigener Erfahrung, was es mit der Zeichensprache auf sich hat. Wie bringe ich meinem Kind Babyzeichen bei? Welche Vorteile haben Zeichen für Eltern und Kind?

Dienstag 05.09.17 15.30 – 16.00 Uhr (Infonachmittag)

Gebühr: kostenlos

Ich zeige wie man seinem Kleinkind / Baby die Zeichensprache ohne Aufwand im Alltag beibringen kann. Es werden erste Zeichen gelernt und Fragen rund um die Zeichensprache beantwortet und Infomaterial verteilt.

Dienstag 12.09.17 – 26.09.17 15.30 – 16.00 Uhr (3x)

Dienstag 07.11.17 – 21.11.17 15.30 – 16.00 Uhr (3x)

Gebühr: 9,- / 6,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anita Brenke

Wenn Erziehung an den Nerven zerrt!

mit Kinderbetreuung

Manchmal ist die Luft raus!

Die lieben Kleinen ziehen und zerren hin und her. Unsere Geduld und unsere Ruhe geraten da häufig an ihre Grenzen. Was kann ich tun, um Gelassenheit zu bewahren? In diesem Workshop werden wir Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um nicht an die eigenen Grenzen zu stoßen und die benötigte Gelassenheit zu finden, unsere Kinder mit Spaß, Liebe und Freude zu erziehen.

Mitzubringen: Socken oder Hausschuhe

Samstag 16.09.17 09.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 11,- / 9,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 09.09.17 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Erziehung in den ersten Lebensjahren**Liebe, Grenzen, Konsequenzen**

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

Montag 13.11.17 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Anmeldeschluss: 06.11.17 Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Angebote für Erwachsene

Erziehung

Anmeldung erforderlich!

Sprachförderung ohne Zeitaufwand

Wie unterstütze ich die Sprachentwicklung meines Kindes im Alltag? Mit Kinderbetreuung
Sprache ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, um in sozialen, schulischen und beruflichen
Bereichen erfolgreich zu sein. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Sprachentwicklungs-
schritte 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. Bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Samstag 18.11.17 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 11,- / 9,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 09.11.17 Leitung: Michaela Wehner, Logopädin Bachelor of Health

Sport für Erwachsene

Gesundheit

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**

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

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. Anmeldeschluss: je eine Woche vorher

fitdankbaby® MINI für Mamas mit Baby von 3 bis 8 Monaten**Dienstag 15.08.17 – 26.09.17 09.15 – 10.15 Uhr (7 x)****Dienstag 24.10.17 – 19.12.17 09.15 – 10.15 Uhr (7 x)****fitdankbaby® Maxi für Mamas mit Baby von 8 bis 18 Monaten****Dienstag 15.08.17 – 26.09.17 08.15 – 09.15 Uhr (7 x)****Dienstag 24.10.17 – 19.12.17 08.15 – 09.15 Uhr (7 x)**

Gebühr: je 89,- / 79,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €/pro Mal)

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

Funktional Fitness / Tiger Moves

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 22.08.17 – 14.11.17 20.00 – 21.30 Uhr (10x)**Dienstag 21.11.17 – 19.12.17 20.00 – 21.30 Uhr (5x)**

Gebühr: 70,- / 60,- € (10x) / 35,- / 30,- € (5x) (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 15.08.17 / 14.11.17 Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Sport für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Faszientraining – richtige Anwendung der Rollen und Bälle

Die Faszien – unser Bindegewebe - rücken immer mehr ins Rampenlicht aktueller sportmedizinischer Forschungen und internationaler Aufmerksamkeit. Faszien umgeben und verbinden in unserem Körper alles und geben unserem ganzen Körper Form und Elastizität. So werden Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven erst durch das Faszien-gewebe zu einem zusammenhängenden Organismus.

Wirkung des Faszientrainings auf einen Blick: Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Bewegungsabläufe, Schmerzprophylaxe / Schmerzreduktion

Was erwartet Sie in dem Workshop: Verschiedene Übungen zum Lösen der Faszien mit der Black Roll und Faszienbällen für zu Hause.

Wichtig: Bei Osteoporose, Krampfadern, akuten Verletzungen oder der Einnahme von blutverdünnenden Mitteln bitte vorher einen Arzt um Erlaubnis fragen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, eigene Rollen und Bälle

Sonntag 10.09.17 14.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 12,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 03.09.17 Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Bauchtanzkurs

Der orientalische Tanz bietet Frauen jeden Alters und jeder Statur eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten. Das Tanzen lockert nicht nur die Muskulatur, es stärkt auch das Rückgrat und tut der Seele gut. Ohne Leistungsdruck lernen und erleben wir miteinander in Kreistänzen die weichen und auch temperamentvollen Bauchtanzbewegungen. **Mitzubringen: Tuch für die Hüften**

Montag 23.10.17 – 18.12.17 19.00 – 20.15 Uhr (8x)

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 16.10.17 Leitung: Ulrike Eichmann

Entspannung für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Inner Peace Meditation

Inner Peace Meditation (IPM) ist eine Form der Entspannung und Stressbewältigung, bei der keine körperlichen Übungen vonnöten sind; eher zentral ist die Erweckung jener Ur-Energie, Kundalini genannt, welche in jedem Menschen schlummert. Schrittweise erlernen wir basale Meditationstechniken und die dazu gehörigen Mantras, immer entlang der Energiezentren in unserem Körper, sodass wir am Ende eine effektive Methode zur Selbstreinigung und totalen Erholung von Körper und Geist erlernt haben werden.

Mitzubringen: Sitzkissen und viel Freude!

Montag 04.09.17 – 02.10.17 16.00 – 17.00 Uhr (5x)

Montag 23.10.17 – 20.11.17 16.00 – 17.00 Uhr (5x)

Gebühr: 15,- / 12,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 27.08.17 / 16.10.17

Leitung: Rudy & Branka Kaiser, Pädagogen mit Erfahrung mit Meditation und Yoga

Mehr Achtsamkeit im Alltag

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.

Samstag 07.10.17 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.09.17

Leitung: Magalie d`Anterrosches

Yogalie Entspannungscoach und Personaltrainerin

Entspannung für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Autogenes Training nach Schultz

Beim Autogenen Training wird die gewünschte Entspannung durch die eigene Vorstellungskraft hergestellt. In formelhaften Übungen wird der Körper „programmiert“ und reagiert nach einer Zeitspanne unmittelbar darauf. Die Erholung durch die 6 Grundübungen ist bereits nach kurzer regelmäßiger Anwendung spürbar. **Mitzubringen: Decke, kl. Kissen, großes Handtuch, Matte und warme Socken**

Mittwoch 25.10.17 – 13.12.17 20.00 – 21.00 Uhr (8x)

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

Ort: Familienschule Raum 119, Gallasiniring 8, Fulda

Anmeldeschluss: 18.10.17 Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

Alles trostlos?**Vom Umgang mit Schicksalsschlägen und schwierigen Lebensphasen**

Manchmal zieht es uns plötzlich den Boden unter den Füßen weg: Eine unerwartete Hiobsbotschaft, eine beängstigende Diagnose, Verlust eines geliebten Menschen... und von jetzt auf gleich steht das Leben Kopf. Und manchmal geht es schleichend. Eine über längere Zeit andauernde schwierige Situation, aus der wir so einfach nicht herauskommen ... Kennst Du das auch? Möglicherweise steckst Du gerade mitten in solch einer Situation, oder vielleicht möchtest Du einfach vorbeugen und gerüstet sein? In beiden Fällen wird der Abend für Dich eine Unterstützung sein. Wir werden Impulse und Anregungen zusammentragen, die Dir helfen, die Situationen zu meistern. Gemeinsam werden wir nach Lösungen schauen: uns auf die Suche nach Deinen Kraftquellen machen und herausfinden, wer oder was Dich stützen kann.

Mitzubringen: Stift und Zettel für eigene Notizen**Mittwoch 08.11.17 20.00 – 21.30 Uhr**

Gebühr: 12,- / 10,- € (Mitglieder) Anmeldeschluss: 01.11.17

Leitung: Kathrina Hof, Psychologische Beraterin und Trainerin für Selbstcoaching

Wellness für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

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 22.08.17 / 19.09.17 / 17.10.17 / 21.11.17 / 19.12.17**

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

Massage für Körper und Seele

teilweise 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 €).

Mitzubringen: 2 große Handtücher**Dienstag 29.08.17 / 24.10.17 / 12.12.17 mit Kinderbetreuung (8.30 – 12.00)****Mittwoch 27.09.17 / 15.11.17**

Uhrzeit: 08.30 – 14.00 Uhr

- 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 4 Tage vorher

Leitung: Heiko Bleuel, Rücken-Mobil
Therapeut für Gesunderhaltung

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

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 Sie einfach besser aus mit gut geschnittener Kleidung und dem richtigen Styling! **Mitzubringen: Haarband**

Mittwoch 20.09.17 09.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 40,- / 35,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 13.09.17 Leitung: Claudia Hansen Typ- u. Imageberaterin

Im Beruf – souverän wirken und wohlfühlen

Je sicherer Sie sich fühlen, desto souveräner können Sie auftreten. Sie fühlen sich wohler und entspannter im beruflichen Alltag. Je nach Business empfehle ich ihnen Ihr passendes Outfit und Farben. Ich zeige Ihnen wie Sie Ihre Garderobe planen und kombinieren können.

Mitzubringen: 2 – 3 Outfits

Mittwoch 25.10.17 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 30,- / 25,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 18.10.17 Leitung: Claudia Hansen Typ- u. Imageberaterin

Zeit für mich – Wochenende für Frauen

Wir wollen uns endlich mal Zeit nehmen, die Seele baumeln lassen und in gemütlicher lustiger Runde eine Auszeit vom Alltag genießen. Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen mit Vollpension, Saunanutzung, eine Asia-Aromatic-Ganzkörpermassage und eine Fußreflexzonenmassage. Untergebracht sind wir in Mehrbettzimmern. Am Sonntagnachmittag wollen wir uns, je nach Wetter, noch die Umgebung anschauen und dann die Rückfahrt antreten.

Termin: Freitag 27.10.17 – Sonntag 29.10.17

Abfahrt an der Mütze ca. 15.00 Uhr / Ankunft ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 185,- € + eigene Anreise (Fahrgemeinschaften nach Absprache)

Ort: Jugendherberge 97993 Creglingen

Anmeldung: verbindlich bis 01.10.17 mit Vorkasse

Partnermassage – zwei Tages Workshop

Extra für Paare, die lernen möchten, sich gegenseitig zu massieren. Es werden grundlegende Regeln einer Massage, verschiedene Massagetechniken und die effektivsten Massagegriffe gezeigt und ausprobiert, für jedes Paar steht eine Massageliege zur Verfügung. Erlernen Sie gemeinsam unter Anleitung eines professionellen Masseurs leichte Massier-Bewegungen für die Behandlung der Körperregionen Kopf, Gesicht, Nacken, Schulter, Rücken, Arme, Beine und Bauch! Vertrauen Sie Ihrem Partner und lassen Sie sich fallen! Setzen Sie das Gelernte direkt um und verwöhnen Sie sich gegenseitig. Wichtig: Normale Bewegungsfähigkeit, bei akuten Bandscheibenproblemen bitte ich um vorherige Absprache. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Bikini / Badehose), 2 große Handtücher pro Person, gerne kann das eigene Massageöl mitgebracht werden**

Termin: Samstag 11.11.17 - Sonntag 12.11.17

Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr + 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 120,- / 100,- (Mitglieder) pro Paar

Anmeldeschluss: 04.11.17 Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Ernährung für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

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 06.09.17 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

Samstag 23.09.17 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

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

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

Zahnpflege – Jugendzahngesundheit

mit Kinderbetreuung

Zum Zähneputzen: Welche Zahnbürsten und Zahncremes sind gut geeignet? Ab wann, wann und wie putze ich meinem Kind die Zähne? **Zum Trinken lernen:** Welche Trinkgefäße sind empfehlenswert? Wieviel und was soll mein Kind trinken? **Zum Schnullern und Daumenlutschen:** Welche Sauger soll man dem Kind nicht geben. Wann und bis zu welchem Alter ist es weniger zahnschädigend? Neben den Broschüren und den Zahnuntersuchungsheften erhalten Sie noch eine Kinderzahnbürste. Bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50€).

Dienstag 12.09.17 09.00 – 10.30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.09.17 Leitung: Bettina Stolte, Arbeitskreis Jugendzahnpflege Fulda

Kaffeeklatsch mit Input

mit Kinderbeaufsichtigung

Im Offenen Treff dienstagnachmittags gibt es einmal im Monat zu verschiedenen Gesundheitsthemen von Linda Rohn - Input, Anregungen, Tipps und Austausch. Die Kinder werden währenddessen im Spielzimmer beaufsichtigt. Kaffee und Kuchen gibt es ab 15.30 Uhr.

Macht der Gewohnheit

Dienstag 26.09.17 16.00 – 17.00 Uhr

Das ist so eine Sache mit den Gewohnheiten. Von den schlechten kann man nicht lassen, die guten kann man nicht fassen. Erfahre Strategien, wie man die Macht der Gewohnheiten für sich positiv nutzen kann.

Bessere Noten mit Obst und Gemüse

Dienstag 24.10.17 16.00 – 17.00 Uhr

Ernährungssituationen von Kindern, Einfluss der Eltern. Gesundheit, Widerstandskraft, Konzentration kann man essen. Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, welche besondere Rolle Obst und Gemüse spielt.

Fit durch den Winter

Dienstag 28.11.17 16.00 – 17.00 Uhr

Strategien, um gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Gebühr: je 5,- / 3,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 5 Tage vorher Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Angebote für Erwachsene

Kreatives & Mehr

Anmeldung erforderlich!

Freizeittreff

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

Freitag 08.09.17 20.00 Uhr **Cocktailtrinken im Markt 2** mit Anette

Samstag 14.10.17 19.30 Uhr **Comedy – Herr Schröder im Kulturkeller**

mit Anette Vorkasse und verbindliche Anmeldung bis zum 30.09.17 – Gebühr 15,- €

Freitag 24.11.17 20.00 Uhr **Little Tokyo** mit Marina

Angebote für Erwachsene **Kreatives & Mehr** Anmeldung erforderlich!

Event-Basteln mit Schere und Sekt

Gemeinsam kreativ sein, komm vorbei und gestalte in geselliger netter Runde hübsche Dekorationen für dein Zuhause. **Mitzubringen: Motive und Spaß**

Freitag 29.09.17 / 17.11.17 19.30 – 21.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: 22.09.17 / 10.11.17 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

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

Freitag 20.10.17 20.00 – 22.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 14.10.17 Leitung: Anette Witzel

Encaustic für Anfänger und Kids ab 10 J.

mit Kinderbetreuung

Entdecke die Warmwachstechnik Encaustic. Durch die Verbindung von Wachs und Wärme entstehen individuelle Farbenspiele zum Gestalten von wunderschönen einmaligen Weihnachtskarten. Grundkenntnisse werden vermittelt. Bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €).

Donnerstag 19.10.17 15.30 – 17.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: 12.10.17 Leitung: Anette Witzel

Keine Angst vor rechten Maschen, linke sind auch nicht so schlimm.

Jugendliche und 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**

Dienstag 07.11.17 – 28.11.17 16.30 – 18.00 Uhr (4x)

Gebühr: 13,- / 10,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.10.17 Leitung: Heike Dassow

Holzwerkstatt für Frauen

Unter Anleitung stellen wir mit der Laubsäge Deko-Gegenstände für die Weihnachtszeit / Winter her. **Mitzubringen: Wunschmotive**

Mittwoch 22.11.17 19.00 – 21.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 16.11.17 Leitung: Anette Witzel

Fotomodel - endlich mal wieder schöne Fotos

Hier ist Deine Chance auf richtig schöne Fotos. Optimal belichtete und professionelle Aufnahmen, die 10 schönsten Fotos auf CD digital nachbearbeitet, als Erinnerung und zum Verschenken.

Jeder Einzeltermin dauert ca. 30 min. **Mitzubringen: eigenes Schminkzeug, Frisierutensilien, Kleidung verschiedene Outfits.**

Samstag 25.11.17 10.00 – 16.00 Uhr bitte genauen Termin vereinbaren!

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

Anmeldeschluss: 18.11.17 Leitung: Beate Schützenhofer (Fotografin)

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

Computerkurse

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

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 30.09.17 09.00 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 23.09.17 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 30.09.17 12.30 – 14.30 Uhr
 Gebühr: 9,- / 8,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 23.09.17 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 30.09.17 15.00 – 18.00 Uhr
 Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 23.09.17 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 30.09.17 18.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 12,- / 10,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 23.09.17 Leitung: Tobias Lipka

PC-Grundlagen 50+

Wir lernen den Umgang mit dem PC kennen und erarbeiten und festigen dabei Grundkenntnisse. Wir erforschen, was mit einem PC möglich ist und schreiben einen Brief. Nach diesem Kurs weiß ich, an welcher Stelle im PC meine eigenen Dateien liegen. Bei diesem Kurs ist es nicht entscheidend, welches Betriebssystem Sie haben.

Samstag 04.11.17 – 02.12.17 10.00 – 13.30 Uhr (5x)
 Gebühr: 92,- / 77,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 28.10.17 Leitung: Tobias Lipka

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

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**

Dienstag 29.08.17 – 26.09.17 09.00 – 11.00 Uhr (5x)

Gebühr: 55,- / 45,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 22.08.17 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 24.10.17 – 28.11.17 09.00 – 11.00 Uhr (5x)

Gebühr: 55,- / 45,- € (Mitglieder), bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 17.10.17 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Angebot für Kinder mit Eltern

Anmeldung erforderlich!

Kindersport mit Eltern Outdoor

Ein ausreichendes Bewegungsangebot ist für Kinder von sehr großer Bedeutung. Aktive Bewegung unterstützt nachhaltig eine gesunde Entwicklung der Kinder. Sie fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern unterstützt auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit zudem beeinflusst sie das Sozialverhalten positiv. Für eine optimale Bewegungsförderung sind die Kurse in altersgerechte Gruppen unterteilt. Da sich jedes Kind unterschiedlich schnell entwickelt, ist es den Kindern nach der ersten Kursstunde möglich in eine andere Gruppe zu wechseln. Erstattung über das Bonusprogramm der Krankenkassen möglich.

Montag 28.08.17 – 18.12.17 09.30 – 10.00 Uhr (10 x) **15 Monate - 2 Jahre**

Montag 28.08.17 – 18.12.17 10.15 – 10.45 Uhr (10 x) **2 - 3 Jahre**

Gebühr: 75,- / 50,- € (Mitglieder und fitdankbaby®-Kursteilnehmer)

Treffpunkt: Ferdinand-Braun-Park Haupteingang

Anmeldeschluss: 21.08.17 Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

Plätzchen backen für Eltern mit Kindern

Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß. Backe in der MÜTZE und deine Küche bleibt sauber.

Zusammen wollen wir Plätzchen backen. Eltern und Kinder können ihrer Fantasie beim Ausstechen, Formen und Verzieren freien Lauf lassen. Für Allergiker: Der verwendete Teig ist ohne Eier und Nüsse. **Mitzubringen: Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose und 2 normale Backbleche**

Backbleche

Samstag 02.12.17 15.30 – 18.00 Uhr

Samstag 09.12.17 15.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: je 6,50 / 5,50 € (Mitglieder) + Teigkosten 2,50 €

Anmeldeschluss: 27.11.17 / 02.12.17 Leitung: Marlis Schittny

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

August – Dezember**Kinderhaare schneiden**

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

Termine: Di. 15.08.17 / Mi. 13.09.17 / Fr. 17.11.17 / Mi. 13.12.17

Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr

Termine: Mi. 19.07.17 / Mi. 11.10.17

Uhrzeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 5,- / 7,- € je nach Aufwand

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

Kindersport

4 – 5 J. + 6 – 7 J.

Ein ausreichendes Bewegungsangebot ist für Kinder von sehr großer Bedeutung. Aktive Bewegung unterstützt nachhaltig eine gesunde Entwicklung der Kinder. Sie fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern unterstützt auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit zudem beeinflusst sie das Sozialverhalten positiv.

Für eine optimale Bewegungsförderung sind die Kurse in altersgerechte Gruppen unterteilt. Da sich jedes Kind unterschiedlich schnell entwickelt, ist es den Kindern nach der ersten Kursstunde möglich in eine andere Gruppe zu wechseln. Erstattung über das Bonusprogramm der Krankenkassen möglich.

Montag 28.08.17 – 18.12.17 14.05 – 14.50 Uhr (10 x) 4 – 5 Jahre**Montag 28.08.17 – 18.12.17 15.00 – 15.45 Uhr (10 x) 6 – 7 Jahren**

Gebühr: 75,- / 50,- € (Mitglieder und fitdankbaby®-Kursteilnehmer)

Anmeldeschluss: 21.08.17 Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

Herkunftssprachenunterricht Spanisch

Alfabetisacion de primaria

1. - 4. Klasse

Für Kinder aus zweisprachigem Elternhaus. In der Unterrichtsstunde wird mit den Kindern Spanisch in Schrift und Grammatik vermittelt.

Mittwoch 23.08.17 – 20.12.17 16.15 – 17.00 Uhr (14x)

Gebühr: 80,- €

Anmeldeschluss: 15.08.17 Leitung: Elke Pramme de Alva

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 01.09.17 – 17.11.17 15.30 – 17.00 Uhr (10x) ohne Herbstferien

Gebühr: 54,- / 45,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 25.08.17 Leitung: Katharina Zoi

Ferienaktivwoche „Haus der Kleinen Forscher“

1. – 4. Klasse

Wieviel Luft passt in meine Lunge? Schwimmt das denn? Guck mal, mein Fingerabdruck sieht ganz anders aus als deiner! Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen / Ausflügen entdecken wir unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen in den Bereichen Luft, Wasser und Körper. **Mitzubringen: Tägliche Verpflegung und Getränke, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

Termin: Montag 09.10.17 – Freitag 13.10.17 07.30 – 14.00 Uhr

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

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

Anmeldeschluss: 02.10.17 Leitung: Mareike Prinzhorn

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

August – Dezember**Schmuckkurs für Kids**

ab 2. 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.

Freitag 20.10.17 10.00 – 12.00 Uhr
Freitag 20.10.17 15.30 – 17.30 Uhr
 Gebühr: je 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 13.10.17 Leitung: Anette Witzel

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: Montag 16.10.17 – Freitag 20.10.17 14.00 – 16.00 Uhr
 Gebühr: 38,- / 32,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 09.10.17 Leitung: Steffen Pichl

Holzbox mit Serviettentechnik

7 – 10 J.

Unter Anleitung gestaltet ihr eure eigene individuelle Schatzbox, Schmuckschatulle oder Geschenkbox mit der Serviettentechnik. Eine Auswahl an Motivservietten und die passenden Holzboxen sind vorhanden. **Mitzubringen: Gute Laune und eigene Motivservietten, wer hat**

Montag 16.10.17 09.00 – 11.00 Uhr
 Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 2,- Materialkosten
 Anmeldeschluss: 09.10.17 Leitung: Marina Krimmel

Mein Schutzengel

ab 7 J.

Wir basteln einen ganz besonderen Schutzengel aus Tontöpfen, der von Deinem Regal über Dich wacht. Oder Du kannst ihn an eine liebe Person verschenken.

Donnerstag 19.10.17 09.00 – 11.00 Uhr
 Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + ca. 2,50 € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 12.10.17 Leitung: Marina Spruck

Encaustic für Anfänger

ab 10 J.

Entdecke die Warmwachstechnik Encaustic. Durch die Verbindung von Wachs und Wärme entstehen individuelle Farbenspiele zum Gestalten von wunderschönen einmaligen Weihnachtskarten. Grundkenntnisse werden vermittelt. Bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €).

Donnerstag 19.10.17 15.30 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 8,- / 6,- € (Mitglieder) + Materialkosten
 Anmeldeschluss: 12.10.17 Leitung: Anette Witzel

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

ab 12 J.

Jugendliche und 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**

Dienstag 07.11.17 – 28.11.17 16.30 – 18.00 Uhr (4x)
 Gebühr: 13,- / 10,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 30.10.17 Leitung: Heike Dassow

Angebote für Alle

Anmeldung erforderlich!

August – Dezember**Familiengesellschaftsspiele im Test**

10 – 99 J.

An vier Nachmittagen werden wir Spiele in unterschiedlichen Kategorien vorstellen und ausprobieren... Es darf drauflos gespielt werden. **Mitzubringen: gute Laune und Lust am Spielen**

Dienstag	22.08.17	15.30 – 17.30 Uhr	Nobody is perfekt / Therapy
Dienstag	19.09.17	15.30 – 17.30 Uhr	Dixit / Teamwork
Dienstag	24.10.17	15.30 – 17.30 Uhr	camel-up / Take it easy/ Carcassonne
Dienstag	21.11.17	15.30 – 17.30 Uhr	Alhambra / Machi Koro / drunter & drüber
Dienstag	12.12.17	15.30 – 17.30 Uhr	Die besten Spiele nochmal!

Anmeldeschluss: je 5 Tage vorher Leitung: Rainer Frohnapfel

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.

Wanderung Rhön - Milseburg

Sonntag	17.09.17	10.00 Uhr – Dauer: Strecke ca. 1-1,5 Std. Wer mag, hat im Anschluss die Möglichkeit gemeinsam einzukehren.
Treffpunkt:	Parkplatz: Grabenhöfchen (Kinderwagen nicht geeignet)	
Anmeldeschluss:	12.09.17	Leitung: Anja Übelacker

Sonntag Essen nur für Mitglieder

Alle von 0 - 99

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst. Einen Sonntag im Monat möchte ich euch mit einem Sonntagsessen verwöhnen. Gemeinsam den Tisch decken, schlemmen und quatschen. Alle gemütlich an einem Tisch wie eine große Familie. Ab 11.30 ankommen, Beginn pünktlich 12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen, Ausklang bis 13.30 Uhr. Menüplan mit Anmeldung ca. 2 Wochen vorher.

Sonntag	24.09.17 / 15.10.17 / 19.11.17 / 17.12.17
Uhrzeit	11.30 – 13.30 Uhr
Nur für Mitglieder:	5,- € pro Person / 2,- € Kinder bis 6 J.
Anmeldeschluss:	je Donnerstag bis 12.00 Uhr Leitung: Hanna Pöttgen Hauswirtschafterin

Weißwurstfrühstück mit Anika und Mareike

Du willst endlich mal wieder dein Dirndl ausführen oder die Lederhose aus dem Schrank holen, dann komm vorbei zu einem leckeren Weißwurstfrühstück.

Sonntag	22.10.17	09.30 – 11.30 Uhr
Gebühr:	5,- / 4,- € (Mitglieder) Kids ab 2 J. 2,-€	
Anmeldeschluss:	19.10.17	Leitung: Anika Klinzing, Mareike Prinzhorn

Fotoaktion - Familienfoto, Kinderfotos oder Geschwisterfotos

Nicole Dietzel fotografiert in der MÜTZE die Kinder einzeln oder ganze Familien. Es werden 3 verschiedene Mappen angeboten. Diese unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Bildgrößen und den Motiven. Die Mappen können ca. 3-4 Wochen nach dem Termin im Büro abgeholt werden. Ein ideales Weihnachtsgeschenk! Bitte unbedingt genauen Termin vereinbaren und die gewünschte Mappenart nennen.

Samstag	04.11.17	12.00 – 18.00 Uhr
Gebühr:	Mappe I: 22,- €, Mappe II: 18,- €, Mappe III: 20,- €	
Anmeldeschluss:	28.10.17	Leitung: Nicole Dietzel

Weitere Angebote

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). Informationen und Anmeldung über das Büro.

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.

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

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 Oktober für Januar – Juli 2018.

Weitere Termine

Fortbildung

Unfallverhütung und Hygienebelehrung

mit Kinderbetreuung

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 der MÜTZE ist die jährliche Teilnahme Pflicht.**

Dienstag 12.09.17 09.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.09.17 Leitung: Katharina Rapp (Hygienebeauftragte)

Erste Hilfe Auffrischung

Für alle Kinderbetreuungskräfte ist es alle 2 Jahre eine Pflichtfortbildung. Interessierte Eltern können auch mitmachen.

Samstag 09.09.17 09.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 01.09.17

Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen

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: Mi. 23.08.17 / Di. 12.09.17 / Mo. 06.11.17

20.00 – 22.00 Uhr

Di. 17.10.17 / 05.12.17

09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Weihnachtsfeier für alle Aktiven

Gemeinsam wollen wir in gemütlicher Runde das Jahr ausklingen lassen und allen Ehrenamtlichen auf diese Weise recht herzlich für ihr Engagement danken. Es gibt etwas Leckeres zum Essen, Schrottwichteln und gemütliches Beisammensein.

Freitag 15.12.17 ab 19.00 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 suchen aktuell Ehrenamtliche im Bereich:

- Unterstützung in der Kinderbetreuung und im Miniclub
- Vertretung in den Offenen Gruppen
- für Kinderkurse in den Ferien
- für PC – Kurse für Senioren in der Woche vormittags

Die Anliegen der MÜTZE sind:

Wir leben das Motto:

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

(Afrikanisches Sprichwort)

Unsere Hauptzielgruppe ist die Familie, egal in welcher Zusammensetzung, Nationalität oder Religion. Wenn es sich nach Familie anfühlt ist es auch eine.

Die Wünsche dieser Familien sind Mittelpunkt in unserem Denken und Handeln. Die Bedarfe verändern sich und wir passen uns an. Dazu braucht die MÜTZE von Nutzern sowie von Aktiven die Rückmeldung in welche Richtung es gehen soll.

Gerade dafür gibt es regelmäßige Arbeitstreffen / Plenen, um die Angebote und die Arbeit zu besprechen und zu reflektieren.

Aber auch für Einzelpersonen und Senioren wollen wir ein Ort der Begegnung und ein zweites Zuhause sein.

Auch Du bist herzlich willkommen sich mit Deinen Ideen und Deiner Energie im Mütterzentrum einzubringen. Du kannst diese Plattform nutzen, um Netzwerke für Dich zu schaffen, Talente und Begabungen auszuprobieren.

Vernetzungsarbeit

Ist uns Wichtig, um Bescheid zu wissen, was in Stadt und Landkreis Fulda für Familien, Alleinerziehende, Migranten, Senioren und Kindern angeboten wird. Wir sind ehrenamtlich in vielen Arbeitskreisen vertreten, um auch in der Beratung der Familien Informationen der vielfältigen Angebote in Stadt und Landkreis weiterzugeben.

Aktueller Vorstand der MÜTZE

Mareike Prinzhorn	1. Vorsitzende
Anika Klinzing	2. Vorsitzende
Marina Spruck	Kassenwartin

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 2017 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!

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 des Fördervereins freuen wir uns alle!

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das
Sozialbudget

LANDKREIS
FULDA 



Bankverbindung: Sparkasse Fulda

IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13

BIC: HELADEF1FDS

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

Steuernummer: 1825050574

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Gestaltung: Anette Witzel und Nicole Bustamante

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 1700

Datum: Juni 2017

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



Gallasiniring 8, 36043 Fulda, Tel. 0661-8050,
E-Mail: foerderverein-muetterzentrum-fulda@gmx.de

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 2. Halbjahr 2017 sind:

Büchertisch für Schulkinder Mo. 04.09.17 - Fr. 22.09.17

Verkauft werden gebrauchte Bücher für Leseanfänger und Fortgeschrittene sowie Lernbücher aller Art. Der Bücherverkauf findet in den Räumen und zu den Öffnungszeiten des Mütterzentrums statt.

Kinderflohmarkt Samstag 30.09.17 13.00 - 16.00 Uhr

Der Kinderflohmarkt im Pfarrsaal St. Pius ist in Planung, allerdings noch nicht bestätigt. In Kooperation mit dem Kindergarten St. Pius. Genaue Infos bitte 4 Wochen vorher erfragen.

Bücherflohmarkt Samstag 18.11.17 14.30 - 16.30 Uhr

Die Bücherei des Mütterzentrums soll sich verkleinern, aus diesem Grund bieten wir diese Bücher zum Verkauf an. LeseOma Dorothee liest aus beliebten Kinderbüchern für die Kleinen vor. Kaffee und Kuchen wird ebenfalls angeboten.

Toys'R'us / Packaktion Samstag 16.12.17 ab 09.00 Uhr

An diesem Adventssamstag packen wir im Toys'R'us (Kaiserwiesen) Geschenke ein. Sie entscheiden selbst, was Ihnen unsere Arbeit wert ist. Wir freuen uns über jede Spende! Für diese Aktion werden noch fleißige Einpackhilfen gesucht! Bei Interesse bitte im Büro melden.

Der Förderverein trifft sich gemeinsam zum MÜTZE Plenum

Mi. 23.08.17 / Di. 12.09.17 / Mo. 06.11.17 20.00 - 22.00 Uhr

Di. 17.10.17 / Di. 05.12.17 09.00 - 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Der aktuelle Vorstand:

Katja Hartung (1. Vorstand), Nicole Dietzel (2. Vorstand), Anette Witzel (Kassenwartin)

Dank an alle Förderer

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

- Aktion Mensch
- Bäckerei Storch
- Distler Gastro Handels-GmbH
- FZ Spendenaktion
„Ich brauche Deine Hilfe“
- Hausarztpraxis am Jagdstein
- Herzberger Bäckerei GmbH
- hessenstiftung – familie hat zukunft
- Karstadt Fulda
- Rhön Sprudel
- Sparkasse Fulda
- Schwob Digitaldruck
- 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