



Januar – Juli 2018

## 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

---

<b>Wir über uns</b>	<b>1</b>
<b>Offene Treffs / Gruppen</b> wöchentlich und monatlich	<b>3 - 4</b>
Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+	
<b>Kinderbetreuungsangebote</b>	<b>5</b>
Offene Betreuungsangebote	5
Kinderbetreuung Randzeiten	5
U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“	5
U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	5
<b>Angebote für Erwachsene / Senioren</b>	<b>6 - 13</b>
Erziehung	6 - 7
Gesundheit – Sport – Entspannung - Wellness	7 - 9
Gesundheit – Ernährung	10
Kreatives & Mehr	11
Computerkurse / Weiterbildung /Fotografie	12 - 13
<b>Angebote für Kinder mit Eltern /Eltern mit Kindern</b>	<b>14</b>
<b>Angebote für Kinder / Ferienprogramm</b>	<b>15 - 18</b>
<b>Angebote für Alle</b>	<b>19</b>
Freizeittreff / 30. MÜTZE Geburtstag / Fortbildungen / Plenum	
<b>Weitere Angebote</b>	<b>20</b>
Wichtige Hinweise / Kindergeburtstage / Umgangskontakt / Bibliothek / Second-Hand-Laden / Ehrenamt	
<b>Finanzierung / Bankverbindung / Vorstand / Impressum</b>	<b>21</b>
<b>Förderverein des Mütterzentrums</b>	<b>22</b>
<b>Förderer / Anschrift der MÜTZE /</b>	<b>23</b>

---

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 zu den Offenen Treffs / Gruppen vorbeikommen, 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. 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 wird einmal im Monat 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, s. Seite 10.

### **Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr Frühstück**

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

### **Mittwoch 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.

### **Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff**

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

### **Freitag 08.00 – 09.30 Uhr Frühtreff**

Für Alle mit und ohne Kind. 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 unserer Sozialpädagogin / Elternbegleiterin, 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. Leitung Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin. **Mittwoch** 09.30 – 11.30 Uhr

## **Offene Treffs / Gruppen**

**Voranmeldung erwünscht!**

### **Handarbeitstreff für Alle**

mit Kinderbetreuung

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)

**11.01.18 / 25.01.18 / 08.02.18 / 22.02.18 / 08.03.18 / 22.03.18 / 05.04.18 / 19.04.18 / 03.05.18 / 17.05.18 / 14.06.18**

### **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)

**18.01.18 / 01.02.18 / 15.02.18 / 01.03.18 / 15.03.18 / 29.03.18 / 12.04.18 / 26.04.18 / 24.05.18 / 07.06.18 / 21.06.18**

### **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 – 18.00 Uhr (jeden 3. Mittwoch im Monat)

**17.01.18 / 21.02.18 / 21.03.18 / 18.04.18 / 16.05.18 / 20.06.18**

### **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)

**13.01.18 / 10.02.18 / 10.03.18 / 14.04.18 / 12.05.18 / 09.06.18 / 14.07.18**

### **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. Leitung: Marina Spruck / Marina Krimmel

**Sonntag** 09.30 – 12.00 Uhr

**14.01.18 / 18.02.18 / 11.03.18 / 08.04.18 / 13.05.18 / 10.06.18 / 08.07.18**

## 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 – 6 / 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:**

**02.03.18 / 25.05.18**

18.30 – 21.30 Uhr

0 – 10 J.

#### **Freitag:**

**13.04.18**

18.30 – 21.30 Uhr

0 – 6 J.

#### **Samstag**

**20.01.18 / 17.02.18 / 17.03.18 / 21.04.18 /**

0 – 10 J.

**19.05.18 / 23.06.18**

08.30 – 12.30 Uhr

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, Spielen und Stuhlkreis werden die Kinder auf den Kindergarten vorbereitet. Bewegung für die Kleinen wird groß geschrieben, dazu werden 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**



		<b>unter 2 Jahren</b>	<b>unter 3 Jahren</b>
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 15.01.18 Trotzkopf – ich erkenne mein Kind nicht wieder!**

**Montag 19.02.18 Ich will am Tisch mitessen!**

**Montag 19.03.18 Und wo bleibe ich, wenn das Familienleben an den Nerven zerrt?**

**Montag 16.04.18 Leben mit Kind - alles ist anders, als ich es mir vorgestellt habe!**

**Montag 14.05.18 Endlich Windelfrei!**

**Montag 18.06.18 Urlaubslust – Urlaubsfrust!**

Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr Voranmeldung erwünscht bis Freitag davor

Leitung: Mojda Talash, Sozialpädagogin (M.A.) und Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin / zertif. Elternbegleiterin

**Sprachförderung durch Zeichensprache**

Kinder können viel früher ihre Hände benutzen, als (richtig) zu sprechen. Dies können Sie sich mit Zeichensprache zu Nutze machen. Mit simplen, intuitiven Zeichen, die man Kleinkindern ganz nebenbei spielerisch beibringt, fördert man die Kommunikation und damit ein stressfreieres Zusammenleben mit seinem Kind.

**Dienstag 20.02.18 – 06.03.18 15.30 – 17.00 Uhr (3x)**

Gebühr: 9,50 / 7,50 € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 15.02.18 Leitung: Anita Brenke

**Grenzen setzen**

Die lieben Kleinen ziehen und zerren hin und her. Wir möchten aber mit Gelassenheit und ruhiger Sprache Grenzen setzen und Konsequenzen durchsetzen. In diesem Workshop werden wir Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um dies besser zu erreichen.

**Donnerstag 22.03.18 19.30 – 22.00 Uhr**

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 15.03.18 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

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

Der Gesprächsabend (Gruppenarbeit, Film und Diskussion) 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

**Mittwoch 11.04.18 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: kostenfrei

Anmeldeschluss: 04.04.18 Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Angebote für Erwachsene

**Erziehung**

Anmeldung erforderlich!

**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**            **21.04.18**    09.00 – 11.30 Uhr

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

Anmeldeschluss:    14.04.18            Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

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

**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**            **15.01.18 – 12.03.18**    19.00 – 20.15 Uhr (8x)

Gebühr:                56,- €

Anmeldeschluss:    09.01.18            Leitung: Ulrike Eichmann

**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**            **16.01.18 – 20.03.18**    20.00 – 21.30 Uhr (10x)**Dienstag**            **10.04.18 – 19.06.18**    20.00 – 21.30 Uhr (10x)

Gebühr:                je 80,- / 70,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss:    09.01.18 / 03.04.18    Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

**Workshop – Grundlagen des Faszientrainings!****Richtige Anwendung von Rollen und Bällen**

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

**In diesem 3 stündigen Ganzkörper-Workshop:** Werden die Grundlagen des Faszientrainings erläutert. Anhand gezielter Übungen für die verschiedenen Körperzonen wird die richtige Anwendung der Rollen und Bälle gezeigt, um die Faszien zu lösen. Ziel ist es, das Faszientraining selbständig, sicher und richtig zu Hause anwenden zu können.

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

**Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, eigene Rollen / Bälle, wenn vorhanden**

**Sonntag 21.01.18 / 18.03.18 / 27.05.18 10.00 – 13.00 Uhr**

Gebühr: je 20,- / 17,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

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

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys ab 3 Monaten. Es vereint Fitnessstraining 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 30.01.18 – 20.03.18 09.30 – 10.30 Uhr (8 x)**

**Dienstag 10.04.18 – 05.06.18 09.30 – 10.30 Uhr (8 x)**

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

**Dienstag 30.01.18 – 20.03.18 08.15 – 09.15 Uhr (8 x)**

**Dienstag 10.04.18 – 05.06.18 08.15 – 09.15 Uhr (8 x)**

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

**fitdankbaby® Outdoor mit Baby von 8 bis 18 Monaten**

**Dienstag 10.04.18 – 19.06.18 11.00 – 11.45 Uhr (10x)**

Treffpunkt: Ferdinand-Braun-Park Haupteingang

Gebühr: 99,- / 89,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 5 Tage vorher Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

**Acht Schätze – Qigong zum Mitmachen**

mit Kinderbetreuung

Die Übungsreihe besteht aus 8 Übungen. Dabei wird der ganze Körper auf einfache, sanfte Art und Weise trainiert. Die regelmäßige Anwendung hebt die Stimmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken**

**Donnerstag 22.02.18 – 08.03.18 16.00 – 17.00 Uhr (3x)**

Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 15.02.18 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)



## Ernährung

**Gesundheit**

Anmeldung erforderlich!

**Kaffeeklatsch mit Input**

mit Kinderbeaufsichtigung

Im Offenen Treff Dienstagnachmittag gibt es jeden 4. Dienstag 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. Input von 16.00 – 17.00 Uhr.

<b>Dienstag</b>	<b>23.01.18</b>	<b>Superfood – wie super ist es?</b> Super im Preis, super im Geschmack, super Nährstoffe oder gibt es Alternativen?
<b>Dienstag</b>	<b>27.02.18</b>	<b>Die 5 besten Tipps zum Abnehmen!</b> Erfahren Sie, wie Sie nachhaltig abnehmen können / Strategien für nachhaltiges Abnehmen.
<b>Dienstag</b>	<b>27.03.18</b>	<b>Kinderlebensmittel – wirklich etwas für Kinder?</b> Erfahren Sie, was hinter bzw. in den sogenannten Kinderlebensmitteln steckt und ob die Werbung hält, was sie verspricht.
<b>Dienstag</b>	<b>24.04.18</b>	<b>Gesunder Darm - Gesunder Körper!</b> Erfahren Sie, wie der Darm – das oft verkannte Organ - die Gesundheit unseres Körpers beeinflusst.
<b>Dienstag</b>	<b>22.05.18</b>	<b>Blutgruppe und Ernährung!</b> Erfahren Sie, welche Rolle die Blutgruppe bei der Ernährung spielen kann.

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

**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** **23.05.18** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

**Samstag** **09.06.18** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

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

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

**Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke**

mit Kinderbetreuung

für Kinder und Erwachsene

Nach einer kurzen Einführung in die Grundprinzipien der Homöopathie, werden Dosierung, Einsatz und die Grenzen der wichtigsten Arzneien zur Selbstbehandlung z.B. bei Magen-Darm-Infekt, Insektenstiche, Zahnungsbeschwerden usw. vorgestellt. Bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

**Donnerstag** **15.03.18** 15.15 – 17.15 Uhr

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 08.03.18 Leitung: Claudia Schieke, Heilpraktikerin

**Workshop Motivation**

Du erfährst was genau Motivation ist – Was Dich persönlich motiviert – Wie Du Dir Deine Ziele unwiderstehlich attraktiv machst – Was Dir Dein Widerstand sagen würde, wenn er sprechen könnte – Wie Du Deinen Widerstand überwinden wirst.

Nach diesem Workshop wirst Du mit vielen Tipps und Erfahrungen nach Hause gehen. So bleibst Du künftig viel besser an Deinen Projekten und Zielen dran und kannst bald zufrieden auf das Erreichte zurückblicken. Du erhältst schriftliche Unterlagen mit wertvollen Impulsen.

**Samstag** **05.05.18** 10.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 25,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 28.04.18 Leitung: Kathrina Hof, Psychologische Beraterin und Trainerin für Selbstcoaching

## Angebote für Erwachsene

Anmeldung erforderlich!

**Umgang mit hohen Handyrechnungen der Kinder**

Besteht ein Abo mit einem Drittanbieter? Wurden IN-App-Käufe getätigt? Wie kann ich Zahlungen über die Handyrechnung verhindern? Welche Voreinstellungen können vorab getätigt werden? Was kann ich tun, wenn ich reingefallen bin? Der Vortrag erläutert anhand aktueller Beispiele aus der Beratungspraxis die einzelnen Möglichkeiten.

**Mittwoch 25.04.18 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 18.04.18

Leitung: Monika Bracht,  
Verbraucherzentrale Hessen e.V.

## Angebote für Erwachsene

**Kreatives**

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 26.01.18 / 16.03.18 / 18.05.18 18.30 – 21.00 Uhr**

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

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher 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**

**Dienstag 09.01.18 15.00 – 17.00 Uhr**

**Dienstag 27.03.18 19.00 – 21.00 Uhr**

**Dienstag 03.07.18 19.00 – 21.00 Uhr**

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

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

**Encaustic für Anfänger**

mit Kinderbetreuung

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

**Dienstag 27.02.18 09.30 – 11.30 Uhr**

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

Anmeldeschluss: 20.02.18 Leitung: Anette Witzel

**Holzwerkstatt für Frauen**

mit Kinderbetreuung

Unter Anleitung stellen wir mit der Laubsäge Deko-Gegenstände für die Frühlings-/Osterzeit her. Bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €). **Mitzubringen: Wunschmotive**

**Dienstag 20.03.18 09.30 – 11.30 Uhr**

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

Anmeldeschluss: 13.03.18 Leitung: Anette Witzel

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 17.02.18** 09.00 – 12.00 Uhr  
**Samstag 14.04.18** 09.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr: je 14,- / 12,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 10.02.18 / 07.04.18 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 17.02.18** 12.30 – 14.30 Uhr  
**Samstag 14.04.18** 12.30 – 14.30 Uhr  
 Gebühr: je 9,- / 8,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 10.02.18 / 07.04.18 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 17.02.18** 15.00 – 18.00 Uhr  
**Samstag 14.04.18** 15.00 – 18.00 Uhr  
 Gebühr: je 14,- / 12,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 10.02.18 / 07.04.18 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 17.02.18** 18.00 – 21.00 Uhr  
**Samstag 14.04.18** 18.00 – 21.00 Uhr  
 Gebühr: je 12,- / 10,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 10.02.18 / 07.04.18 Leitung: Tobias Lipka

### Smartphone für Senioren

Sie haben ein neues Handy, das keine Tasten besitzt? Dann verfügen sie über ein Smartphone! Sie möchten lernen, was Sie außer telefonieren alles damit machen können? Dann sind Sie genau richtig hier! **Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel**

**Freitag 16.03.18 – 23.03.18** 09.00 – 11.00 Uhr (2x)  
**Freitag 18.05.18 – 25.05.18** 09.00 – 11.00 Uhr (2x)  
 Gebühr: je 16,- / 13,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 09.03.18 / 11.05.18 Leitung: Anita Brenke

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

### Nicht zu alt fürs Internet / für Senioren

Mit den Kindern und Enkeln auch über weite Entfernung in Kontakt bleiben. Einkaufen ohne zu schleppen. Wissen, was in der Welt vor sich geht, bevor es in der Zeitung steht. Dies und vieles mehr kann das Internet. Lernen Sie alles, was sie benötigen, um mit Ihrem PC das Internet zu nutzen. Internettelefonie (Skype), Bilder verschicken und sichern, Downloads, E-Mail schreiben, Informationen (Google) suchen und Einkaufsplattformen (z.B. Amazon) nutzen. **Mitzubringen: Eigene E-Mail Adresse. Kurssprache bei Bedarf: zusätzlich Polnisch und Englisch**

**Freitag 23.02.18 – 09.03.18** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)

**Freitag 27.04.18 – 11.05.18** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)

Gebühr: je 24,- / 20,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 15.02.18 / 20.04.18 Leitung: Anita Brenke

### Von Anfang an gute Bilder!

mit Kinderbetreuung

Wir besprechen und üben alle wichtigen Themen beim Fotografieren - grundlegende Kameraeinstellungen und Bedienungen, Wahl des richtigen Programms und Tipps und Tricks bei der Motivsuche. Wir besprechen auch, warum das eine Bild besser wirkt als ein anderes. Eigene Fragen kommen nicht zu kurz - es findet ein reger Austausch statt.

**Mitzubringen: Eigene geladene Kamera + Gebrauchsanweisung und ca. sechs eigene verschiedene ausgedruckte Fotos**

**Dienstag 10.04.18 – 15.05.18** 09.00 – 11.00 Uhr (5x)

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

Anmeldeschluss: 03.04.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

### Wie fotografiere ich meinen Hund?

Wir treffen uns auf einer Hundewiese und lernen, wie wir unseren Lieblingshund ins rechte Licht setzen. Kamerabedienung, aber auch Bildaufbau und Ideen werden erklärt und geübt. Beim zweiten Termin besprechen wird das Bildmaterial und retuschieren die Bilder mit einer Bildbearbeitung-SW. **Mitzubringen: Eigene geladene Kamera, Hundespielzeug, Hund, Leckerli**

**Freitag 25.05.18 – 01.06.18** 15.30 – 18.30 Uhr (2x)

Gebühr: 45,- / 37,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 18.05.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

### Kameraprogramme - und ihre kreative Anwendung

mit Kinderbetreuung

Bei den ersten zwei Terminen lernt Ihr die Programme und Einstellungen Eurer Kamera kennen und probiert diese aus. Bei den folgenden zwei Terminen treffen wir uns draußen und begeben uns auf Motivsuche und arbeiten mit den verschiedenen Einstellungen.

Zum Kursende besprechen wir die Ergebnisse - und überlegen, was noch verbessert werden kann.

**Mitzubringen: Eigene geladene Kamera**

**Dienstag 29.05.18 – 05.06.18** 09.00 – 11.00 Uhr in der MÜTZE

**12.06.18 – 19.06.18** 09.00 – 12.00 Uhr Outdoor/ Indoor (4x)

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

Anmeldeschluss: 22.05.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

### Wir gehen draußen auf Motivsuche! Landschaft / Stadt

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die sich bei der Motivsuche Anregungen und Tipps wünschen und ihren Bildaufbau verbessern möchten. Natürlich ist auch Zeit für Fragen rund um die Kamera. Treffpunkt wird mit den Teilnehmern vereinbart. **Mitzubringen: Eigene geladene Kamera**

**Mittwoch 13.06.18 – 20.06.18** 17.30 – 20.30 Uhr (2x)

Gebühr: 45,- / 37,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 05.06.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

## Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

### **Kinder in Bewegung - Kindersport mit Eltern Outdoor/Indoor**

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. Bei schlechtem Wetter findet es in den Räumen des Mütterzentrums statt. Das 1. Treffen findet bei jedem Wetter im Mütterzentrum statt.

**Montag 29.01.18 – 23.04.18 10.00 – 10.45 Uhr (10 x) 2 -3 Jahre**

Gebühr: 99,- / 75,- € (Mitglieder und fitdankbaby®-Kursteilnehmer)

Treffpunkt: Ferdinand-Braun-Park Haupteingang

Anmeldeschluss: 22.01.18 Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung  
"Bachelor of Fitness and Health Management"

### **Kinderfrisuren leicht gemacht**

Eltern mit ihren Kindern ab 3 J.

Mütter / Väter lernen von einer erfahrenen Mutter mit zwei Töchtern, wie man stressfrei, leicht zu erlernen tolle Kinderfrisuren machen kann. Zusätzlich gibt es einen Austausch bzgl. Haarpflege bei Kindern. Mitzubringen: Haargummis, Spangen, Schleifen, Handspiegel, Bürsten und Kämmen

**Samstag 03.02.18 14.00 – 17.00 Uhr**

**Samstag 19.05.18 14.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr: je 5,- / 3,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 27.01.18 / 12.05.18 Leitung: Mojda Talash

### **Faschingsparty im Offenen Treff**

Eltern mit ihren Kindern bis 8 J.

Spiel und Spaß für die größeren mit Stephanie im Bewegungsraum. Im Spielzimmer können sich die kleineren Kinder mit ihren Eltern vergnügen und gemeinsam Fasching feiern. Gerne verkleidet kommen, bitte sämtliche Waffen aber zu Hause lassen. Antonia sorgt im Essraum für die Verpflegung, damit es eine gelungene Faschingsfeier wird.

**Dienstag 13.02.18 15.30 – 18.00 Uhr**

Gebühr: 5,- / 3,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 08.02.18 Leitung: Stephanie Schratz + Antonia Staubach

### **Osterbasteln für Eltern mit Kindern**

Eltern mit ihren Kindern ab 4 J.

Wir freuen uns auf Ostern! Angeboten werden verschiedene Bastelvarianten zum Thema Ostern, aus denen sich die Teilnehmer etwas aussuchen können. Da ist für jeden etwas dabei!

**Samstag 10.03.18 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 6,- / 5,- € (Mitglieder) + Materialkosten (1Erwachsene + 1 Kind)

2,- / 1,- € pro zusätzlichem Kind

Anmeldeschluss: 03.03.18 Leitung: Marlis Schittny

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Holzwerkstatt für Kids**

ab 3. Klasse

Winterliche Motive werden per Laubsäge aus Sperrholz gesägt.

**Freitag**                    **05.01.18**    10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr:                    9,- / 7,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        02.01.18                    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.

**Termin:**                    **Mo. 08.01.18 – Fr. 12.01.18**    13.00 – 15.00 Uhr  
 Gebühr:                    38,- / 32,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss:        02.01.18                    Leitung: Steffen Pichl

**Schmuckkurs für Kids**

ab 2. Klasse

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

**Mittwoch**                **10.01.18**    10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr:                    5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        05.01.18                    Leitung: Anette Witzel

**Dekoartikel aus Beton**

ab 2. Klasse

Wir experimentieren mit Beton und stellen Kerzenständer, Untersetzer usw. her. Verziert werden diese mit Glassteinen und Muscheln je nach Geschmack. **Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung**

**Samstag**                    **13.01.18**    10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr:                    5,- / 4,- € (Mitglieder) + 2,50 € Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        05.01.18                    Leitung: Simone Schäfer

**Kinder in Bewegung - 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**                    **29.01.18 – 23.04.18**    14.05 – 14.50 Uhr (10 x)    **4 – 5 Jahre**

**Montag**                    **29.01.18 – 23.04.18**    15.00 – 15.45 Uhr (10 x)    **6 – 7 Jahre**

Gebühr:                    75,- / 50,- € (Mitglieder und fitdankbaby®-Kursteilnehmer)  
 Anmeldeschluss:        22.01.18                    Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung  
 "Bachelor of Fitness and Health Management"

**10-Finger-PC-Schreiben Intensivkurs**

ab 5. Klasse

Durch die intensive Beschäftigung mit der Computertastatur wird den Kindern die richtige Beherrschung der Tastatur beigebracht. Mit dem 10-Finger-Schreib-System erhöht sich die Schreibgeschwindigkeit sowie die Effizienz der Programmbedienung und fördert die Rechtschreibung. **Mitzubringen: 1 DIN A4 Hefter**

**Freitag**                    **02.02.18 – 20.04.18**    15.30 – 17.00 Uhr (10x) ohne Osterferien  
 Gebühr:                    54,- / 45,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss:        26.01.18                    Leitung: Katharina Zoi

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Pizzabacken für Kids**

ab 1. Klasse

Wir stellen selber einen Hefeteig her, machen eine leckere Tomatensauce und belegen sie mit Käse, Wurst, Gemüse etc....danach lassen wir es uns schmecken.

**Freitag**                    **23.02.18**    16.00 – 18.00 Uhr  
 Gebühr:                    4,- / 3,- € (Mitglieder) inkl. Lebensmittelkosten  
 Anmeldeschluss:        19.02.18                    Leitung: Anika Klinzing

**Frühlings-/Osterdeko aus Filz**

ab 2. Klasse

Aus Filzstoff werden lustige und niedliche Tiere oder andere Motive ausgeschnitten. Diese werden von Hand zusammen genäht und mit Watte gefüllt. Man kann mehrere als Girlande aufreihen oder einzeln aufhängen, z. B. an den Osterstrauß.

**Samstag**                    **03.03.18**    10.00 – 13.00 Uhr  
 Gebühr:                    9,50 / 7,50 € (Mitglieder) inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        24.02.18                    Leitung: Simone Schäfer

**Pizzabacken für Kids**

ab 1. Klasse

Wir stellen selber einen Hefeteig her, machen eine leckere Tomatensauce und belegen sie mit Käse, Wurst, Gemüse etc....danach lassen wir es uns schmecken.

**Freitag**                    **23.03.18**    16.00 – 18.00 Uhr  
 Gebühr:                    4,- / 3,- € (Mitglieder) inkl. Lebensmittelkosten  
 Anmeldeschluss:        19.03.18                    Leitung: Anika Klinzing

**Porzellanteller gestalten**

ab 1. Klasse

Mit Konturstiften, einer große Auswahl an Motiven und schönen Porzellanfarben werden wunderschöne individuelle Teller gestaltet und dann gebrannt, damit sie spülmaschinenfest sind. Bitte die Teller am nächsten Tag abholen.

**Montag**                    **26.03.18**    10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr:                    8,50 / 6,50 € (Mitglieder) inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        19.03.18                    Leitung: Manuela Wendel

**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.

**Mittwoch**                    **28.03.18**    10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr:                    5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten  
 Anmeldeschluss:        23.03.18                    Leitung: Anette Witzel

**Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“**

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen/Ausflügen entdecken wir uns und unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen wir in den Bereichen Luft, Wasser, Körper und Natur, angelehnt an das Konzept „Haus der kleinen Forscher“. **Mitzubringen: Rucksack mit täglicher Verpflegung und Getränke, wetter-entsprechende Kleidung, Hausschuhe**

**Termin:**                    **Di. 03.04.18 – Fr. 06.04.18**    07.30 – 14.00 Uhr  
 Gebühr:                    55,- / 44,- € (Mitglieder) inkl. Material

Anmeldeschluss:        19.02.18 mit Vorkasse                    Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Kochen mit Kindern**

ab 2. Klasse

Unter dem Motto: Ich kann kochen, werden die Kinder an die Zubereitung frischer Gerichte aus der kalten Küche herangeführt. Diese werden gemeinsam verkostet. Im Anschluss erhalten die Kinder noch Rezepte zum Nachkochen für zu Hause. **Mitzubringen: Schürze, kleines Schneidmesser und Brettchen**

**Samstag 21.04.18 14.00 – 16.00 Uhr**

Gebühr: 8,- € (Mitglieder) inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 14.04.18 Leitung: Sissi Healy, Gesundheitsberaterin IHK,  
Genussbotschafterin**Dekoartikel aus Beton**

ab 2. Klasse

Wir experimentieren mit Beton und stellen Kerzenständer, Untersetzer usw. her. Verziert werden die Betonstücke mit Glas-, Schmucksteinen und Muschel je nach Geschmack. **Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung**

**Samstag 28.04.18 10.00 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 2,50 € Materialkosten

Anmeldeschluss: 21.04.18 Leitung: Simone Schäfer

**Muttertags Geschenk**

ab 2. Klasse

Unter Anleitung gestalten wir ein tolles Muttertags Geschenk. **Mitzubringen: wer hat einen Fön und schöne Gelstifte/Filzstifte**

**Donnerstag 03.05.18 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 2,- Materialkosten

Anmeldeschluss: 26.04.18 Leitung: Marina Krimmel

**Kochen mit Kindern**

ab 2. Klasse

Unter dem Motto: Ich kann kochen, werden die Kinder an die Zubereitung frischer Gerichte aus der kalten Küche herangeführt. Diese werden gemeinsam verkostet. Im Anschluss erhalten die Kinder noch Rezepte zum Nachkochen für zu Hause. **Mitzubringen: Schürze, kleines Schneidmesser und Brettchen**

**Samstag 26.05.18 10.00 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 8,- € (Mitglieder) inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 19.05.18 Leitung: Sissi Healy, Gesundheitsberaterin IHK,  
Genussbotschafterin**Holzwerkstatt für Kids**

ab 3. Klasse

Sommerliche Motive werden per Laubsäge aus Sperrholz gesägt.

**Montag 02.07.18 10.00 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 25.06.18 Leitung: Anette Witzel

**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.

**Mittwoch 04.07.18 10.00 – 12.00 Uhr**

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

Anmeldeschluss: 29.06.18 Leitung: Anette Witzel

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Badebomben herstellen**

ab 1. Klasse

Unter Anleitung werden Badebomben aus einfachen Grundmaterialien in verschiedenen Farben und Düften hergestellt.

**Donnerstag 05.07.18** 10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 / 5,50 € (Mitglieder) inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 28.06.18 Leitung: Manuela Wendel

**Malwerkstatt für Kids**

ab 2. Klasse

Mit Acrylfarben zaubern wir aus einem einfachen Keilrahmen ein tolles Kunstwerk.

**Montag 09.07.18** 10.00 – 12.00 Uhr  
 Gebühr: 12,- / 9,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 02.07.18 Leitung: Anette Witzel

**Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“**

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen/Ausflüge entdecken wir uns und unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen wir in den Bereichen Luft, Wasser, Körper und Natur, angelehnt an das Konzept „Haus der kleinen Forscher“. **Mitzubringen: Rucksack mit täglicher Verpflegung und Getränke, wetterentsprechende Kleidung, Sonnenschutz, Hausschuhe**

**Termin: Mo. 23.07.18 – Fr. 27.07.18** 07.30 – 14.00 Uhr  
 Gebühr: 66,- / 55,- € (Mitglieder) inkl. Material  
 55,- / 44,- € (Mitglieder) Geschwisterkinder  
 Anmeldeschluss: 11.06.18 mit Vorkasse Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

**Vorankündigung für die Herbstferien!****Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“**

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen/Ausflüge entdecken wir uns und unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen wir in den Bereichen Luft, Wasser, Körper und Natur, angelehnt an das Konzept „Haus der kleinen Forscher“. **Mitzubringen: Rucksack mit täglicher Verpflegung und Getränke, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

**Termin: Mo. 01.10.18 – Fr. 06.10.18** 07.30 – 14.00 Uhr  
 Achtung ohne Mittwoch – Feiertag  
 Gebühr: 55,- / 44,- € (Mitglieder) inkl. Material  
 44,- / 35,- € (Mitglieder) Geschwisterkinder  
 Anmeldeschluss: 20.08.18 mit Vorkasse Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

**Kinderhaare schneiden**

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

**Dienstag: 06.02.18 / 06.03.18 / 24.04.18 / 29.05.18 / 19.06.18**  
 Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr  
**Dienstag 09.01.18 / 27.03.18 / 10.07.18** – in den Schulferien  
 Uhrzeit: 09.00 – 13.00 Uhr  
 Gebühr: 5,- / 7,- € je nach Aufwand  
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

## Angebote für Alle

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.

<b>Dienstag</b>	<b>30.01.18</b>	09.00 Uhr	<b>Frühstück Papperts</b> Kreuzbergstr.
<b>Donnerstag</b>	<b>22.02.18</b>	19.00 Uhr	<b>Bowling</b> in Künzell
<b>Mittwoch</b>	<b>28.02.18</b>	19.00 Uhr	<b>Emma`s-</b> Petersberg
<b>Donnerstag</b>	<b>15.03.18</b>	19.30 Uhr	<b>„Vice and Virtue Tour“</b> Mainfelt Kulturkeller, 17,50 € Vorkasse bis zum 19.02.18
<b>Dienstag</b>	<b>17.04.18</b>	18.30 / 20.00 Uhr	<b>Kegeln in Motten</b> mit Essen ab 18.30 Uhr – nur kegeln ab 20.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	<b>16.05.18</b>	19.30 Uhr	<b>Cafe del sol</b>
<b>Freitag</b>	<b>08.06.18</b>	20.00 Uhr	<b>Little Tokyo</b>

**Die Mütze wird 30... !**

Wenn das kein Grund zum Feiern ist? Mit Aktiven und Mitgliedern, mit Freunden und Bekannten, mit Ehemaligen und Zukünftigen, mit großen und kleinen Menschen, mit Sponsoren, Zuschussgebern und Netzwerkpartnern, also mit Euch allen wollen wir diesen Tag feiern. Es gibt ein tolles Rahmenprogramm für große und kleine Besucher und auch bei der beliebten Tombola könnt Ihr wieder schöne Preise gewinnen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

**Samstag 16.06.18 11.00 – 17.00 Uhr**

**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 der MÜTZE ist die jährliche Teilnahme Pflicht.**

<b>Dienstag</b>	<b>05.06.18</b>	20.00 – 22.00 Uhr
<b>Dienstag</b>	<b>11.09.18</b>	09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

**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. 17.01.18 / Mi. 21.03.18 / Mo. 23.04.18**  
20.00 – 22.00 Uhr  
**Di. 20.02.18 / 22.05.18**  
09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

**Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.**

Der Jahresbericht von 2017 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

**Mittwoch 02.05.18 20.00 – 22.00 Uhr**

## 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 Besuchern 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.

### **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
- Kursleiter für Angebote für Kinder und Erwachsene
- Helfende Hände bei Aktionen / Veranstaltungen

## 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 und haben diese auch für 2018 beantragt.

## 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**

## Aktueller Vorstand der MÜTZE

<b>Mareike Prinzhorn</b>	1. Vorsitzende
<b>Anika Klinzing</b>	2. Vorsitzende
<b>Marina Spruck</b>	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](mailto:info@muetze-fulda.de)

Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)

Steuernummer: 1825050574

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Gestaltung: Anette Witzel und Nicole Bustamante

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 1400

Datum: November 2017

# **F ö r d e r v e r e i n**

## **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 gegründet, um das Mütterzentrum Fulda zu unterstützen. Auch in Zukunft wollen wir das breite Angebot des Mütterzentrums an Bildung, Begegnung, Betreuung und Beratung fördern und neue Projekte verwirklichen. Wir helfen mit Geld und Tatkraft z.B. bei Anschaffungen und Renovierungen.

### **Dafür brauchen wir:**

- engagierte Mitglieder
- Spender und Sponsoren
- Helfende Hände 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 2018 sind:**

#### **Büchertisch für Schulkinder Mo. 05.03.18 – Fr. 23.03.18**

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.

#### **Büchertisch für Erwachsene Mo. 09.04.18 – Fr. 27.04.18**

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

#### **Der Förderverein trifft sich gemeinsam zum MÜTZE Plenum**

**Mi. 17.01.18 / Mi. 21.03.18 / Mo. 23.04.18** 20.00 – 22.00 Uhr

**Di. 20.02.18 / Di. 22.05.18** 09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

**Mitgliederversammlung Di. 29.05.18** 20.00 Uhr

#### **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 unterstützen.**

- 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
- 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.

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

Bildungs- und Begegnungsstätte  
**Mütterzentrum e.V.**

Gallasiniring 8, 36043 Fulda  
Tel. / Fax: 0661 8050  
E-Mail: [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de)  
Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)



Bürozeiten: Mo. - Fr. von 09.00 – 13.00 Uhr  
Busverbindung: Linie 2 – Ziehers Süd / Haltestelle: Am Kleegarten