

# Angebote März - Juli Präsenz und Online

Es gelten die aktuellen Coronaregeln. Bitte auf der Homepage nachlesen oder per Telefon erfragen. Für Präsenzangebote ist eine Anmeldung empfohlen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



## Montag

### Frauengymnastik und Gesprächsrunde

Einmal in der Woche machen wir in den Räumen der Familienschule von 9.00 – 10.00 Uhr Gymnastik und tun für unseren Körper etwas Gutes. Danach treffen wir uns in den Räumen der MÜTZE bei Kaffee oder Tee zu einer lockeren Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen, die uns beschäftigen. In Kooperation mit Samo.fa, Bündnis Mittendrin u. Der Paritätische.

**Jeden Montag 9.00 – 11.00 Uhr**

### Elterncafé - deine virtuelle Auszeit

Du hast Lust auf nette Leute und interessante Gespräche? Dann nimm dir doch diese kleine Auszeit und besuche uns im virtuellen Elterncafé. Dabei ist es ganz egal wie jung oder alt deine Kinder sind. Wir freuen uns immer auf neue Gesichter, neue Geschichten und neue Ideen. Lasst uns gegenseitig etwas Spaß und Freude in den Alltag bringen.

**Jeden Montag 9.00 – 10.30 Uhr**

### Eltern-Kind-Basteln

Es gibt ein kleines Bastelangebot für Alle. Wer nicht basteln möchte, kann auch gerne in der Spielecke spielen. Es soll für alle ein ungezwungenerer Treff sein.

**Jeden Montag 15.30 – 17.30 Uhr**

### Sport mit Heike online

Fit in der Pandemie und darüber hinaus. Hier kannst du etwas für deine Fitness machen, bequem von zu Hause aus.

**Jeden Montag 20.30 – 21.30 Uhr**

## Dienstag

### Elterntreff

Eltern mit

Ihren Kindern

Wir sind für Euch da, zum Lachen, Reden oder Zuhören! Los, packt eure Kinder ein und kommt vorbei. Für euch und eure Kinder steht der Bewegungsraum zusätzlich an diesem Vormittag zur Verfügung.

**Jeden Dienstag 9.00 – 11.00 Uhr**

## Mittwoch

### Frühcafé mit Katharina

für Alle

Alle die Lust haben sich zu treffen. Es gibt einen Kaffee/ Tee und die Kinder können in der Spielecke spielen.

**Jeden Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr**

An folgenden Terminen wird ein Thema unter „Lasst uns reden!“ zum Austausch angeboten.

### **Lasst uns reden!**

**Mi. 02.03.22 9.30 – 10.30 Uhr** Ab wann beginnt eigentlich Erziehung?

**Mi. 16.03.22 9.30 – 10.30 Uhr** Achtsames Familienleben

**Mi. 30.03.22 9.30 – 10.30 Uhr** Schlaf Kindlein schlaf – Thema Schlafen

**Mi. 13.04.22 9.30 – 10.30 Uhr** Bedürfnisorientierte Erziehung

**Mi. 27.04.22 9.30 – 10.30 Uhr** Bin ich als Mutter gut genug?

**Die Themen für Mai- Juli werden noch bekannt gegeben.**

**Offenes Beratungsangebot mit Katharina** jeden Mittwoch von 11.15 – 12.15 Uhr  
oder nach Anmeldung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin  
Tel. 015738203733, E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

## Mittwoch

### Eltern-Kind-Spielzeit

Eltern mit Kindern 1 - 4

Jahren

Mareike macht euch und euren Kindern jedes Mal ein musikalisches, kreatives oder spielerisches Angebot. Lasst euch überraschen. Natürlich kommt der Austausch auch nicht zu kurz.

Gefördert: Aufholpaket für Kinder vom Bundesministerium

**Jeden Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr**

## Donnerstag

### Morgentreff mit Hüsne

für Alle

Hier gibt es die Möglichkeit sich mit einem kleinen Frühstück kennenzulernen, sich auszutauschen und eine schöne Zeit zu verbringen. Jede/r ist herzlich eingeladen. Für die Kinder steht die Spielecke zur Verfügung.

**Jeden Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr**

### Eltern-Kind-Treff

Der Bewegungsraum und der Gruppenraum stehen euch zur Verfügung, damit ihr mit euren Kindern gemeinsam spielen und turnen könnt. Ihr könnt die Zeit auch für den Austausch untereinander und die Kinder zum Spielen nutzen.

**Jeden Donnerstag 15.30 – 17.30 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.

**Donnerstag 14-tägig 15.30 – 17.30 Uhr**

**10.03.22 / 24.03.22/ 07.04.22/ 21.04.22/ 05.05.22/ 19.05.22/ 02.06.22/ 30.06.22/**

**14.07.22**

### Sport mit Heike online

Fit in der Pandemie und darüber hinaus. Hier kannst du etwas für deine Fitness machen, bequem von zu Hause aus.

**Jeden Donnerstag 20.30 – 21.30 Uhr**

## Freitag

### Offener Baby/Kleinkindtreff – online

Ein bisschen quatschen bei Tee oder Kaffee, vielleicht einen kleinen Sing- und Fingerspielkreis machen. Mal schauen, was daraus wird.

**Jeden Freitag 9.00 – 10.30 Uhr bis 18.03.22**

### Baby-/Kleinkindertreff

**Ab 25.03.22 in Präsenz**

Es gibt immer Themen, über die man sich bei Kaffee/Tee austauschen kann. Während dieser Zeit können die Kinder in der Spielecke spielen. Zum Abschluss wird gemeinsam gesungen.

**Jeden Freitag 9.00 – 11.00 Uhr**

### Kaffeeklatsch mit Marina

für Alle

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee/Tee und leckerem, frisch gebackenen Kuchen. Dabei können wir uns austauschen und die Kinder können spielen.

**Jeden Freitag 15.30 – 18.00 Uhr**

## Samstag / Sonntag

### Vater-Kind-Treff

Alle interessierten Väter treffen sich bei einem mitgebrachten Frühstück in der Mütze. Für die Kinder stehen der Spielbereich und der Bewegungsraum zur Verfügung.

**Samstag, 12.03.22/ 09.04.22/ 07.05.22/ 11.06.22/ 09.07.22 9 . 3 0 –**  
**12.00 Uhr**

### Sonntagstreff für Alle

Wer Lust hat, trifft sich in der Mütze. Für die Kinder stehen der Spielbereich und der Bewegungsraum zur Verfügung.

**Sonntag, 27.03.22/ 24.04.22/ 22.05.22/ 26.06.22/ 24.07.22 1 5 . 0 0 –**  
**17.30 Uhr**

## Kurse / Workshops usw.

### Spieltreff

Eltern mit

ihren Kindern 1 - 2 J.

Bedarfsorientiert werden verschiedene Themen, z.B. Sprachentwicklung, Motorik, Erziehung und Ernährung aufgegriffen. Neben vielen Tipps, Spiel- und Bewegungsideen, die praktisch in der Kursstunde umgesetzt werden, gibt es weitere Informationen zur Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren. Der Austausch und die Förderung sozialer Kontakte stehen ebenfalls im Fokus. Gefördert: Aufholpaket für Kinder vom Bundesministerium

**Montag, 14.03.22 – 04.04.22 10.15 – 11.15 Uhr (4x) Kurs II**

**Montag, 25.04.22 – 16.05.22 10.15 – 11.15 Uhr (4x) Kurs III**

**Montag, 23.05.22 – 20.06.22 10.15 – 11.15 Uhr (4x) Kurs IV**

**Montag, 27.06.22 – 18.07.22 10.15 – 11.15 Uhr (4x) Kurs V**

Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerk. Erzieherin.

### Smartphone Kurs für Senioren

Es wird der Umgang mit dem Handy gezeigt. Ob Internet, Google suche, Apps herunterladen und bedienen, Termine online buchen usw. Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel.

**Montag, 21.03.22 – 11.04.22 9.30 – 11.30 Uhr (4x)**

Gebühr: 16,- € Leitung: Deepica Sachdeva

### Spiel, Spaß und Bewegung

Eltern mit ihren

Kindern 2 - 4 J.

Dein Kind und du haben Spaß am Toben, Klettern und Bewegung? Dann seid ihr hier genau richtig! Ganz nebenbei fördern wir spielerisch die motorischen Fähigkeiten der Kinder und natürlich kommt der Austausch zwischen uns Mamis auch nicht zu kurz. Leitung: Anika Busch, Jugendleiter

**Dienstag, 15.03.22 – 05.04.22 15.00 – 17.00 Uhr (4x) Kurs II**

**Dienstag, 26.04.22 – 17.05.22 15.00 – 17.00 Uhr (4x) Kurs III**

**Dienstag, 24.05.22 – 14.06.22 15.00 – 17.00 Uhr (4x) Kurs IV**

### Klassische Massage

Tu Dir etwas Gutes und gebe dich in professionelle Hände. Die klassische Massage dient zur Entspannung und zur Lockerung der Muskulatur. Es wird eine PH neutrale, sehr gut

verträgliche Massagelotion verwendet. **Mitzubringen: 2 große Handtücher. Bitte genauen Termin ausmachen, es können auch zwei Termine hintereinander gebucht werden.**

**Dienstag, 29.03.22/ 03.05.22/ 07.06.22/ 05.07.22 9.00 – 11.30 Uhr**  
Gebühr: 30 Min. 25,- € Leitung: Luisa Mallach – Lebenswege Physiotherapie

### **Fußpflege mit Fußmassage**

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

**Mitzubringen: offene Schuhe und eigenen Nagellack, wenn gewünscht**

**Dienstag, 19.04.22/ 24.05.22/ 21.06.22/ 19.07.22 8.30 – 13.00 Uhr**  
Gebühr: 30 Min. 20,- € Leitung: Sylvia Hessheimer

## **Kurse / Workshops usw.**

### **Vater-Kind-Abenteuertag – Der Weg zum Feuer**

Väter mit Ihren

Kindern ab 6 J.

Ausgerüstet mit Neugier, Spannung und Technik begeben wir uns auf Reisen, um Rätsel und Aufgaben zu lösen. Danach gibt es Stockbrot am selbst entfachten Feuer.

**Sonntag, 20.03.22 10.00 – 14.00 Uhr**

Gebühr: 40,- € Vater mit 1 Kind, jedes weitere Kind 10,- €

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 14.03.22 Leitung: Michael Jäschke, Erlebnispädagoge

### **Ferienaktivwoche für Grundschul Kinder**

ab 1. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten, Spielen und Ausflügen werden wir die 4 Tage gemeinsam verbringen. Die freie Spielzeit kommt natürlich nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Euch. Mitzubringen: Rucksack mit Verpflegung für den ganzen Tag, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe oder Rutsche- Socken.

**Termin: Di. 19.04.22 – Fr. 22.04.22 von 8.00 -13.30 Uhr.**

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 01.04.22 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin, Claudia Thonius

### **Kann ich Jungs und Mädchen gleich erziehen?**

Beeinflusst die Erziehung die Geschlechterrollen von Kindern? Was ist eine Geschlechterrolle spezifische Erziehung? Welche Auswirkungen hat diese Erziehung auf unser Kind? Sind Kinder freier und glücklicher ohne vordefinierte Geschlechterrollen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieser online Workshops. Leitung: Ursula Hess, Dipl. Sozialpädagogin

**Freitag, 18.03.22 20.30 – 22.00 Uhr**

### **Traumreise mit Ursula**

Entspannung zu Hause – mache es dir gemütlich und lass dich von Ursula auf der Reise begleiten.

**Freitag, 22.04.22/ 20.05.22/ 24.06.22/ 29.07.22 ab 20.30 Uhr**

### **Für die Online Angebote bitte folgenden Link benutzen:**

Der Mitschnitt der Videokonferenz durch Teilnehmende ist untersagt. Die Teilnehmenden sind angehalten, bei einer Videokonferenz darauf zu achten, dass die Privatsphäre der eigenen Familienmitglieder und das Recht am eigenen Bild gewahrt bleibt.

Zoom-Meeting beitreten

[https://us06web.zoom.us/j/88181794102?  
pwd=SkN1d3piclITbmUvOGhYR1E4a1RLUT09](https://us06web.zoom.us/j/88181794102?pwd=SkN1d3piclITbmUvOGhYR1E4a1RLUT09)

Meeting-ID: 881 8179 4102

Kenncode: 706582

Anmeldung über:

## Mütterzentrum e.V.

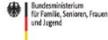
Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend

Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Tel. 0661-8050 E-Mail: [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de)



Gefördert von:



HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration