

# Angebote

für Kinder und Erwachsene

## 1. Mensa

Gemeinsam mit anderen Familien zu Mittag essen.  
Reichhaltiges Menü (Salate, Hauptgericht, Dessert).  
Alle Gerichte auch zum Mitnehmen. Anmeldung erforderlich.

Zeit: Dienstag, 13:00 - 14:00 Uhr  
Gebühr: Erw.: 5,50 (Mitg l.), 7,00 (Nichtmitg l.)  
Kinder 2 - 5 Jahre: 2,00  
Kinder 6 -14 Jahre: 3,00  
Kinder ab 15 Jahren: 5,50

Info/Anm.: Almut Klauser, Tel.: 07 61/8 59 44 oder  
Veronika Faller, Tel.: 0 76 65/932 432

## 2. Second-Händchen

Der Hochdorfer Kinder-Second-Hand Laden. Wir nehmen  
und bieten Gebrauchtes für alle Kinder (bis Gr. 156) und  
werdende Mütter (Kleidung, Schuhe, Umstandsmoden, ...).

Zeit: Montag: 9:00 - 12:00 Uhr  
Mittwoch: 9:00 - 12:00 Uhr

Annahme: Tel.: 07665/930025 w. d. Öffnungszeiten

## 3. Ausgabestelle FamilienCard

Die Freiburger FamilienCard beinhaltet Ermäßigungen auf  
städtische und private (meist kulturelle) Einrichtungen.  
Jahresbeitrag 30 für 1 - 2 Monate. Für Familien, die ALG II/  
Sozialhilfe beziehen ist die FamilienCard kostenlos.

Info/Ausgabe: Büro Familien-Treff, Tel.: 0 76 65/93 00 25

## 4. Offenes Café / offenes Frühstück

Gemütlich mit anderen Familien frühstücken, informieren,  
basteln, Kaffee trinken. Aktueller Termin: 7. Oktober

Die Angebote 1 - 5 finden in den Räumen des  
Familien-Treffs Hochdorf, Hochdorferstr. 2, 1. OG statt.

## 5. Erziehungssprechstunde

Antworten auf Fragen rund um Erziehung, Entwicklung, das  
Zusammenleben in der Familie - ganz ungezwungen.  
Kostenlos und ohne Voranmeldung!  
Zeit: jeden Mittwoch, 10 - 11 Uhr im Familientreff

Informationen und Beratung durch Cordula Mannherz,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Elternberaterin bei ADS  
und ADHS. Tel: 07665 / 8088029

## 6. Mutter/Vater-Kind-Kurberatung

Wir arbeiten mit dem Mutter-Kind-Hilfswerk e.V. Neuhaus  
zusammen. Die Beratung ist kostenlos. Weitere Auskünfte bei  
Ritika K. Jansen, Kurberaterin, Tel.: 0 76 65/4 15 61

**Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen  
finden sie im „Hochdorfer Blättle“.**

Der Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V. ist ein Treffpunkt  
für Familien, mit dem Ziel des Austausches, der gegensei-  
tigen Hilfe und Unterstützung. Hier können, je nach  
Interesse, Bildungs- und Informationsveranstaltungen  
organisiert werden mit gleichzeitigem Kinderbetreuungs-  
angebot.

Der Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V. ist ein politisch  
und konfessionell unabhängiger Verein und besteht seit  
dem 24.04.1995 als eingetragener gemeinnütziger  
Verein, der auch Nichtmitgliedern offen steht.

Wir sind Mitglied im Mütterforum Baden-Württemberg.

Unsere Vorstandsfrauen helfen gerne weiter:

Julia Wurth	Tel.: 0 76 65/93 26 290
Martina von Pflug	Tel.: 0 76 41/931 936
Jenny Posenauer	Tel.: 0 76 65/808 99 38
Rebekka Zaja-Weber	Tel.: 0 76 65/44 46

# Programm

# 2011

## Herbst/Winter



# Treffpunkt für Familien

**Familien-Treff MütZe Hochdorf e.V.**

Hochdorfer Straße 2  
79108 Freiburg-Hochdorf  
Tel./AB: 0 76 65/93 00 25

Volksbank Freiburg e. G.  
Konto-Nr. 52 19 77 08, BLZ 680 900 00

[www.familien-treff-hochdorf.de](http://www.familien-treff-hochdorf.de)

# Angebote

für Familien

## 1. Krabbelgruppen

Ein Ort für Mütter/Väter mit ihren Babies bzw. Kleinkindern zum Kennenlernen, Erfahrungen austauschen, etc.

Krabbelgruppe für Babys geboren im Dez. 2010 - Juli 2011  
Zeit: Freitag, 9:30 - 11:30 Uhr  
Info/Anm.: Jenni von Winkler, Tel.: 0 76 65/9679236

Spielgruppe für Kinder geboren im Juni - Dez. 2010  
Zeit: Montag, 9:30 - 11:30 Uhr  
Info/Anm.: Rebekka Zaja-Weber, Tel.: 0 76 65/44 46

Offene Spielgruppe für Familien mit Kindern von 0 - 9 Jahren  
Zeit: Donnerstag, 15 - 17 Uhr,  
Info/Anm.: Jenni Posenauer, Tel.: 0 76 65/80 899 38

Bei Fragen: Martina von Pflug, Tel.: 07641/931936

## 2. Musikgarten

Musizieren, singen und spielen für Kinder im Alter von ca. 18 Mo. bis 3 J. in Begleitung eines (Groß-) Elternteils.

Zeit: Mittwoch, I. 9:30 - 10:10 Uhr  
II. 10:30 - 11:10 Uhr

Gebühr: (für 10 x): 45,- (Mitg l.), 50,- (Nichtmitg l.)

Info/Anm.: Susanne Federspiel, Musikgarten-Leiterin  
Tel.: 0 76 65/93 20 64

## 3. Kinderhaarschnitt

Eine qualifizierte Friseurin schneidet für 5 pro Kind einmal im Monat Dienstag nachmittags die Haare. Bitte mit Voranmeldung!

Termine: 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov.  
Info/Anm.: Unsere Frisörin, Tel.: 0 76 41/555 63

Die Veranstaltungen 1 - 3 finden alle in den Räumen des Familien-Treffs, Hochdorferstr. 2, 1. OG, statt.

## 4. Kerzen selber ziehen

Ab sofort bietet Rebekka und Clemens Zaja-Weber an, mit interessierten Erwachsenen und Kindern Bienenwachs-Kerzen selber zu ziehen.

Sie ermöglichen dies zum Selbstkostenpreis bei sich zu Hause, Schlosstr. 4, Buchheim. Tel.: 07665/4446.  
Termin nach Absprache.

## 5. Waldspielgruppe

Unsere Kinder zwischen 2 und 4 Jahren lernen in einer kleinen Gruppe spielerisch den Lebensraum Wald mit seiner Pflanzen- und Tierwelt zu „begreifen“. Sie werden von einer Pädagogin und jeweils einem Elternteil betreut und erleben den Wald bei jedem Wetter (Schutz-Bauwagen).

Ort: Hochdorfer Wald, mit dem Fahrrad  
Termin: fragen sie an, Kurs entsteht bei genug Nachfrage

Info/Anm.: Sabine Hanns, Tel.: 0 76 65/9 32 95 70

## 6. PEKiP-Gruppen

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Babys im ersten Lebensjahr. Die Kurse finden in einem warmen Raum statt, in dem die Babys nackt strampeln und sich bewegen können.

Ort: Eschenweg 1, Hugstetten, Gruppenraum  
Gebühr: Regelmäßiger Neubeginn

Info/Anm.: Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin für Organisation u. Führung und PEKiP Gruppenleiterin, Tel.: 0 76 65/9 55 75

# Angebote

für Erwachsene

## 1. Lauf-Treff/Inliner-Treff

Ort: Treffpunkt „Waldhockplatz“  
Zeit: Montag, 19:00 Uhr  
Info/Anm.: Gudrun Ernst Tel.: 0 76 65/91 21 6062

## 2. Nordic-Walking Treff

Ort: Treffpunkt Kindergarten Regenbogen  
Zeit: Mittwoch, 8:15 Uhr  
Info/Anm.: Sabine Hanns, Tel.: 0 76 65/9 32 95 70

## 3. Funktionelle Gymnastik mit Musik

Kräftigung - Dehnung - Ausdauer - rückengerecht und mit Spass - modernes Beckenbodentraining. Einstieg laufend möglich. Von vielen Krankenkassen gefördert. (10 x.)

Ort: Michael-Denzlinger-Haus, EG/Senioren-Treff  
Zeit: Montag, 08:45 - 09:45 Uhr (Kurs A)  
Montag, 16:00 - 17:00 Uhr (Kurs B)  
Gebühr: 30,- (Mitg l.), 35,- (Nichtmitg l.)  
(Regelmäßiger Neubeginn von Kursen)

Info/Anm.: Uschi Hummel, Krankengymnastin  
Tel.: 0 76 65/9 58 37

