

PROGRAMM 2026

MATZ Mütter- und Familienzentrum

OFFENE TREFFEN:

STILL-CAFÉ donnerstags 10-12 Uhr
BABYFRÜHSTÜCK 0 bis 1,5 Jahre dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
→ Schelmenburg 1.OG.

MATZ-CAFÉ mittwochs 15.30-17.30 Uhr
VÄTER-KINDER-TREFF von 10.00-12.00 Uhr, zweiter Sonntag im Monat
ALLEINERZIEHENDEN-TREFF von 10.00-12.00 Uhr, erster Sonntag im Monat
→ MatzZentrum Marktstraße 28

Ü-65 TREFF montags 15.00 – 16.30 Uhr in der Leuchte 35 a

KURSE IM ZENTRUM

YOGA Präventionskurse (Krankenkassenbezuschusst)
Yoga Morning Flow
Breath & Regulate (Atemstunde)
Kinderyoga, Teenyoga
Anmeldung unter: 0160-94178045, mandy.gaertner@gmx.de



FITDANKBABY mit Baby von 3 bis 8 Monaten, ab 22.04 09:30 Uhr
Fitdankbaby mit Baby von 8 bis 13 Monaten, ab 29.04 10:45 Uhr
Anmeldung unter: www.fitdankbaby.de/carina.wegglar



PRÄNATAL-YOGA Kurs Dienstag 18:45-19:45 Uhr im Matz-Zentrum
Rückbildungsyoga Dienstag 20-21 Uhr im Matz-Zentrum
Anmeldung unter: www.yogilicious-ffm.de



BERATUNGSKURS “Abstillen” am 14.03., 13.06. und 17.10.
Beratungskurs “Schlafen” am 14.03., 13.06., und 17.10.
Anmeldung unter: www.bfb-tanja.de



Weitere Infos unter 06109/717791 oder info@matz-ev.de