

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 1.0G.

MATZ-CAFÉ mittwochs 15.30-17.30Uhr

VÄTER-KINDER-TREFF von 10.00-12.00Uhr, zweiter Sonntag im Monat

ALLEINERZIEHENDEN-TREFF von 10.00-12.00Uhr, 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.wegler

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

