

programm

januar-juli 2012



mütterzentrum

Januar

geöffnet ab 9. Januar zu den normalen Öffnungszeiten!

Mo 16.	a Gschichtli	15.30
Mi 18.	Start Rückbildungspilates	09.00 – 09.55
So 22.	Sonntags-Café	14.00 – 16.00
Mi 25.	Kasperl	15.30

Februar

Mi 08.	Dreikäsehoch	15.00 – 15.45
Sa 11.	Werkstatt	10.00 – 13.00
Mo 13.	a Gschichtli	15.30
Mi 15.	Friseur	14.30 – 17.00
Mo 20.	Fasnachtsparty	15.00 – 17.00
So 26.	Sonntags-Café	14.00 – 16.00

März

Sa 03.	Mein Papa und ich	10.00 – 13.00
Do 08.	a Gschichtli	15.30
Mi 14.	Dreikäsehoch	15.00 – 15.45
So 18.	Sonntags-Café	14.00 – 16.00
Sa 24.	Secondhandmarkt	08.30 – 12.00
Mi 28.	Start Rückbildungspilates	09.00 – 09.55
Mi 28.	Kasperl	15.30

April

Mo 02.	Dreikäsehoch	15.00 – 15.45
Do 12.	a Gschichtli	15.30
Mi 18.	Friseur	14.30 – 17.00
Mi 25.	Kasperl	15.30
So 29.	Sonntags-Café	14.00 – 16.00

Mai

Mi 09.	Dreikäsehoch	15.00 – 15.45
Sa 12.	Mein Papa und ich	10.00 – 13.00
Mo 21.	a Gschichtli	15.30
Mi 30.	Kasperl	15.30

Juni

Mi 06.	Dreikäsehoch	15.00 – 15.45
Sa 16.	Werkstatt	10.00 – 13.00
Mi 20.	Friseur	14.30 – 17.00
Do 21.	a Gschichtli	15.30
Mi 27.	Kasperl	15.30

Das «müze» ist ein familienfreundlicher Treffpunkt für Mütter und Väter mit ihren Kindern. Während die Kleinen miteinander spielen, kneten oder malen, bleibt den Erwachsenen Zeit zum Plaudern, Erfahrungen auszutauschen und um Bekanntschaften zu schliessen. Zudem finden zahlreiche Veranstaltungen und Kurse rund ums Jahr statt. Eine Mitgliedschaft ist freiwillig, jedoch erwünscht.

Anmeldung

Anmelden kannst du dich per Email unter marion@mueze.li oder direkt im «müze». Die Veranstaltungen finden nur bei entsprechender Teilnehmerzahl statt.

Mitgliedschaft

Durch deine Mitgliedschaft von CHF 65.– und CHF 40.– für Alleinerziehende pro Kalenderjahr unterstützt du das «müze» und profitierst von vielen Vergünstigungen.

Regelmässige Angebote

Cafeteria:

Montag bis Freitag,
14.30 bis 17.00 Uhr

Frühstück:

Montag, Mittwoch und
Freitag,

09.00 bis 11.00 Uhr

mütterzentrum «müze»
im alten riet 103
fl-9494 schaan
telefon +423 232 10 40
www.mueze.li
info@mueze.li

Für die Kleinen

a Gschichtli

neu!

Mit Marion können die Kleinen in eine schöne Bildergeschichte eintauchen und hören, staunen und mit erzählen. Für Kinder ab 2,5 Jahren.

CHF 6.–, CHF 3.– für Mitglieder
Ohne Anmeldung

Kasperltheater

Tri, tra, trallala,... seid Ihr alle da? Geschichten von Kasperl und Co. für Kinder ab 2,5 Jahren.

CHF 8.–, CHF 5.– für Mitglieder
Ohne Anmeldung

Dreikäsehoch

Kunterbunt wird's für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren. Mit Mama oder auch alleine können die Kleinen mit viel Spiel und Spass tolle Sachen mit Farben und Basteleien zaubern.

CHF 8.–, CHF 5.– für Mitglieder
Mit Anmeldung unter
marion@mueze.li oder im müze

Friseur

Haare schneiden in einer stressfreien und vertrauten Umgebung.

CHF 15.–, CHF 8.– für Mitglieder
Mit Anmeldung unter
marion@mueze.li oder im müze

Fasnachtsparty

Ob Clowns, Cowboys, Prinzessinen oder Feen, wir freuen uns, mit vielen Fasnachtsbutzis eine tolle Party zu feiern.

CHF 8.–, CHF 5.– für Mitglieder
(inkl. Zvieri)

Ohne Anmeldung

Für die Mama

Schwangerschaftspilates

Die Schwangerschaft bringt wachsende Anforderungen an den Bewegungsapparat mit sich. Durch das gezielte Training im Schwangerschaftspilates wird die Körperwahrnehmung verbessert und die Rumpf- und Beckenmuskulatur gestärkt. Die Kombination von Wahrnehmung und Kräftigung steigert das Wohlbefinden während der Schwangerschaft und unterstützt während und nach der Geburt.

Es besteht die Möglichkeit Kinder während des Kurses von unseren Mitarbeitern betreuen zu lassen. Der Kurs findet an 8 Vormittagen statt und wird von Simone Nipp (www.physio-pilates.li) durchgeführt.

CHF 250.– pro Kurs, Info und
Anmeldung unter
info@physio-pilates.li

Rückbildungspilates

Im Rückbildungspilates werden gezielt die Bereiche gekräftigt, die während der Schwangerschaft und der Geburt an Spannkraft verloren haben. Grosses Augenmerk liegt auf dem Training des Beckenbodens. Durch die Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur wird schnell die Haltung und somit Figur und Wohlbefinden verbessert.

Es besteht die Möglichkeit Kinder während des Kurses von unseren Mitarbeitern betreuen zu lassen. Der Kurs findet an 8 Vormittagen statt und wird von Simone Nipp (www.physio-pilates.li) durchgeführt.

CHF 250.– pro Kurs, Info und
Anmeldung unter
info@physio-pilates.li

Für die Familie

Secondhandmarkt

Im Foyer und im kleinen Saal im SAL in Schaan werden gut erhaltene Spielsachen, Babykleidung und -ausstattung verkauft.

Bei Interesse für einen Stand
Infos unter marion@mueze.li
oder 078 747 56 38

Mein Papa & Ich

Mit Papa auf ein neues Abenteuer im Wald und schauen was der Wurzelzweig wohl heute erzählt. Natur erleben, kreativ sein, klettern, sich austoben.

CHF 40.– pro Familie, CHF 30.–
pro Familie für Mitglieder
Info und Anmeldung
unter marion@mueze.li oder
078 747 56 38

Werkstatt

neu!

Für die kleinen Handwerker, die mit Papa in der Werkstatt sägen, schleifen, leimen und was mit den Händen gestalten möchten. Inkl. Würstli mit Brot. Für Kinder ab 2,5 Jahren.

CHF 20.–, CHF 15.– für Mitglieder
Mit Anmeldung unter
marion@mueze.li oder im müze

Sonntags-Café

neu!

Sonntags-Café Plausch mit Kuchen. Ein Treffpunkt für die ganze Familie, damit die Kinder zeigen können wo sie unter der Woche gerne spielen, basteln und sich treffen.

Ohne Anmeldung

Sommerferien

Das «müze» hat vom
07. Juli bis 06. August 2012
Sommerferien!

An liechtensteinischen
Feiertagen bleibt das
«müze» geschlossen.