

WORKSHOPS

MÄDCHEN WOCHE

SELBSTVERTEIDIGUNG

DI - DO 9:30 - 12:30

Gefahren erkennen – Auswege üben – eigene Stärken spüren! In diesem Workshop wirst du ermutigt, deine Wahrnehmungen zu vertrauen und die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten. Du lernst grenzüberschreitende Situationen einzuschätzen und entsprechend Gegenmassnahmen zu treffen. Selbstverteidigung als Prävention hat zum Ziel, Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und dich in deiner Persönlichkeit zu stärken.

KOCHWERKSTATT

DI - FR 14:00 - 17:00

Hier wird deine Nase gekitzelt, deine Augen entzückt, dein Bauch und Gaumen verwöhnt. Möchtest du Neues kennenlernen und Alltägliches neu kombinieren? Dann komm in die Kochwerkstatt!

DER RICHTIGE (AUGEN) BLICK

DI 9:30 - 17:00 & FR 14:00 - 17:00

Für alle, die Freude und Begeisterung am digitalen Fotografieren haben: In diesem Workshop hast du die Möglichkeit fotografische Grundlagen und Bildgestaltung kennenzulernen und deinen eigenen Bildband zu gestalten.

FEEL
IT IN YOUR
BONES



BEAUTY

FR 14:00 - 17:00

Wahre Schönheit kommt von innen! Wenn du Lust hast dich bei einem tollen Partyabend richtig gut zu fühlen, dann lass deinen Körper mit deiner Seele und deinem Geist durch Yoga eins werden. Nach dem Yoga kannst du dir dann tolle Schmink-Tipps holen und es gleich selber ausprobieren. Zudem kannst du dir dein eigenes temporäres Tattoo machen und die Kunst des Nageldesigns selber ausprobieren.

DOWNHILL 1 & 2

Gruppe 1: MI 9:30 - 12:30

Gruppe 2: MI 14:00 - 17:00

Hast du Lust mal was anderes zu machen, etwas das dir das Adrenalin so richtig ins Blut fahren lässt?! Dann mach doch mit beim Downhill/Freeride Workshop, wo du so richtig schnell den Berg RUNTER fahren kannst!! Das Velo wird dir zur Verfügung gestellt. Wir sehen uns am Berg...

COMIC

FR 9:30 - 17:00

Keine Lust mehr auf gekaufte Comichefte? Lerne zusammen mit einer richtigen Comiczeichnerin deine eigenen Charaktere zu entwerfen, diese in eine Geschichte einzufügen und so dein eigenes Comic zu gestalten.

GRAFFITI 1 & 2

Gruppe 1: FR 9:30 - 12:30

Gruppe 2: FR 14:00 - 17:00

Faszinieren dich besprayte Mauern? Wolltest du das schon immer mal selber ausprobieren? Lebe deine Kreativität aus und finde heraus, wie man mit einer Spraydose umgeht! Lerne verschiedene Spraytechniken kennen und mach dein eigenes Graffiti auf die Graffitiwand beim Provisorium 8!

DJANE

DO 14:00 - 17:00 & FR 14:00 - 22:30

Scratchen und pitchen... Endlich gehören die Plattenteller dir allein! Du wirst in die Kunst des DJ-ings eingeführt und kannst dies sogleich mit deinen Lieblings-CDs lernen und üben. Und da Musik das A & O jeder Party ist, kannst du deine neu erworbenen Künste an der Abschlussparty unter Beweis stellen und die Halle beschallen!

THEATER MUSICAL

MI 14:00 - 17:00 & FR 9:30 - 12:30

Das Theaterspiel: Eine Entdeckungsreise mit Herz, Kopf und Hand – lerne auf kreative Weise dein eigenes „Ich“ kennen. Es werden Grundlagen des Theaterspielens und Singens erarbeitet. Am Abschlussabend werden wir wie richtige Schauspielerinnen dem Publikum unser Ergebnis aufführen.

LOVE, SEX & ROCK 'N' ROLL

MI 9:30 - 12:30

Schmetterlinge im Bauch? Ihn ansprechen oder abwarten? Sind Kondome sicher? Macht die Pille dick? Diese und viele weitere Fragen sind Themen in diesem Workshop. Hast du Lust dich mit anderen Mädchen auszutauschen und Expertinnen deine eigenen Fragen zu stellen? In einer chilligen Atmosphäre erfährst du mehr über Liebe und Verhütung und lernst die Online-Beratung Tschau.ch kennen.

EVENTMANAGEMENT

MI & DO 14:00 - 17:00, FR 9:30 - 22:30

Hier lernst du das Pünktchen auf dem „i“ deiner Party zu setzen! Das Know - How des Eventmanagement, leckere Drinks mixen oder die richtige Dekoration organisieren: Hier lernst du alles! Zudem bekommst du die Möglichkeit, hinter die Kulissen eines grossen Kulturbetriebes zu schauen.

KREATIV... KREATTVER... FIMO!!!

DI 9:30 - 17:00

Kreiere hier deine eigene Kollektion! Ob in Form eines Handy- oder Schlüsselanhängers, Ohrringe, Dekor, Schmuckanhänger und und und... Bei diesem knetweichen Material, welches im Backofen aushärtet, sind die Möglichkeiten grenzenlos! Sei deine eigene Designerin & habe Spass am Formen und Basteln.

DANCE

DI - DO 14:00 - 17:00

Wenn du Lust hast zu Hip- Hop Musik zu tanzen, dann bist du bei diesem Workshop genau richtig. Wir studieren zusammen einen coolen Tanz ein, mit dem wir an der Abschlussparty das Publikum begeistern werden.

ORIENTALISCHER TANZ BAUCHTANZ

DO & FR 9:30 - 12:30

Der orientalische Tanz berührt auf eine einzigartige und weibliche Art und Weise. Er ist mehr als nur Technik und Bewegungen zur Musik. Das Schönste ist, dass der Tanz von jeder Frau unabhängig ihres Körperbaus oder Alters erlernt werden kann. Neben dem Entdecken der eigenen Weiblichkeit tut man seinem ganzen Körper (Stärkung der Muskeln und Förderung der Beweglichkeit) etwas Gutes! Du hast bei uns die Gelegenheit an zwei Vormittagen deine ersten Hüftschwünge und Bewegungen zu erlernen.