

# MÄDCHEN\* AKTIONSTAG

- \* FÜR MÄDCHEN\*  
VON 10 BIS 14 JAHREN
- \* DIE TEILNAHME KOSTET 10 €  
VERPFLEGUNG INKLUSIVE
- \* ANMELDUNG BIS ZUM  
05. MAI 2025

SAMSTAG

17.MAI

ARBEITSKREIS  
*Mädchen*  
IM LANDKREIS ROTENBURG

## Kontakt

[www.ak-maedchen-rotenburg.de](http://www.ak-maedchen-rotenburg.de)  
Instagram: [arbeitskreis\\_maedchen\\_row](#)

B. Martens  
T: 04261 983 2535  
Landkreis Rotenburg (Wümme)  
Kreisjugendpflege, Hopfengarten 2  
27356 Rotenburg Wümme

R. Kryson  
T: 04261 2276  
Jugendzentrum Rotenburg  
Bergstraße 20  
27356 Rotenburg (Wümme)

# MÄDCHEN \* HABEN'S DRAUF

AKTIONSTAG

SAMSTAG

17.MAI

\* WORKSHOPS

\* SPANNENDE AKTIONEN

\* JETZT ANMELDEN

# WORKSHOPS

## Workshop 1

### Regale bauen

Bauen wie eine Meisterin. Du möchtest ein eigenes Regal bauen? Kein Problem – du kannst das. In diesem Workshop lernst du, wie du aus einer Idee einen Plan entwickelst und ihn in die Tat umsetzt. Gemeinsam sägen, schrauben und werkeln wir, bis dein Regal Gestalt annimmt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber zieh bitte Sachen an, die dreckig werden dürfen.

\* Ganztags, Referentin: Rita Kryson

## Workshop 2

### Improtheater: Bühne frei für deine Fantasie

Beim Improvisationstheater taucht ihr in aufregende Welten ein und erfindet eure eigenen Geschichten. Jede Szene ist ein neues Abenteuer voller Spaß und Überraschungen! Hierbei benötigt ihr nichts außer eure eigene Kreativität. Bequeme Kleidung, in der ihr euch gut bewegen könnt, wäre von Vorteil.

\* Ganztags, Referentin: Sonja Stephan

## Workshop 3

### Sei du selbst – Yoga & Selflove

Lust auf Yoga, Entspannung und Selflove? In diesem Workshop stärkst du dein Selbstbewusstsein mit einem schönen Yoga-Flow, kreativen Übungen und kleinen Achtsamkeitsritualen. Gemeinsam entdecken wir deine innere Stärke und das, was dich einzigartig macht – ganz ohne Druck, nur mit Spaß und guten Vibes! Bitte bring bequeme Yoga- oder Sportkleidung mit.

\* Halbtags, Referentin: Anne Waurich

## Workshop 4

### Polizei: wäre das was für dich?

Ein Blick hinter die Kulissen der Polizei! Hast du dich schon mal gefragt, wie der Alltag bei der Polizei aussieht? In diesem Workshop lernst du Polizistinnen aus Rotenburg kennen und kannst ihnen all deine Fragen stellen. Erfahre aus erster Hand, welche spannenden Aufgaben sie haben und wie der Beruf wirklich aussieht.

\* Halbtags, Referentinnen: Ute Schwiebert, Nadja Bammann

# MÄDCHEN\*

## Workshop 5

### Tanzen & Female Empowerment

Tanz dich stark! In diesem Workshop verbinden wir Tanz mit Female Empowerment. Gemeinsam erforschen wir, was es heißt, auf die eigene Kraft zu vertrauen und uns zu stärken. Durch spielerische Aktionen und tänzerische Elemente entdecken wir unser Selbstbewusstsein und lernen, dass wir stärker sind. Denk daran, Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitzubringen!

\* Halbtags, Referentin: Pia Schnackenberg

## Workshop 6

### Stencil Art und Spray Paint Art

Aus dem Weg, Picasso – Was du kannst, können Mädchen schon lange! Zeige deine künstlerischen Fähigkeiten und bastle mit uns Schablonen, die du dann mit Sprühfarbe in ein Meisterwerk verwandelst! Bitte trage alte Kleidung, da es hier schnell bunt werden kann.

\* Halbtags, Referentinnen: Kim Hofmann und Lara Schlopath

## Workshop 7

### Niedrigseilgarten

Lust auf Spiele, Sport und Spaß? In diesem Workshop wollen wir unsere eigenen Fähigkeiten auf spielerische Weise entdecken, den Körper spüren und üben, mutig und laut zu sein! Mit kleinen Aufgaben und Spielen werden wir uns gegenseitig kennenlernen und als Gruppe zusammenwachsen. Zum Abschluss des Workshops wird es noch sportlicher und wir werden in unseren selbstgestalteten Niedrigseilgarten klettern.

\* Halbtags, Referentin: Laura Erlenhardt

## Workshop 8

### Ving Tsun Kung Fu

Ving Tsun ist eine besondere Art der Selbstverteidigung, die dir hilft, dich in schwierigen Situationen zu schützen. Es ist einfach zu lernen, weil du keine komplizierten Bewegungen ausführen musst, sondern leichte und logische Techniken. Egal, wie sportlich oder beweglich du bist, jede\*r kann Ving Tsun lernen. Dafür brauchst du lediglich Sportschuhe und normale sportliche Kleidung.

\* Halbtags, Referentin: Eva-Maria Evers

# AKTIONSTAG

## Workshop 9

### Disc Golf

Disc Golf ist ein aufregender Sport, bei dem du mit einer speziellen Frisbee versuchst, in verschiedene Körbe zu werfen, die auf einem Parcours verteilt sind. Das Ziel ist es, die Körbe mit möglichst wenigen Würfeln zu treffen – ähnlich wie beim Golf. Ich freue mich, dir die besten Wurftechniken beizubringen. Zieh wetterfeste Kleidung an, nimm robuste Schuhe und Sonnenschutz mit – wir sind draußen!

\* Halbtags, Referentin: Eva-Maria Evers

## Workshop 10

### Podcast

Habt ihr schon immer davon geträumt, euren eigenen Podcast zu starten: allein oder mit Freund\*innen, aber wisst nicht, wo ihr anfangen sollt? In unserem Workshop werdet ihr zu Moderatorinnen und Interviewpartnerinnen und lernt, wie ihr spannende Inhalte entwickelt, eure Aufnahmen schneidet und eure Stimme optimal einsetzt. Außerdem erhaltet ihr wertvolle Tipps für eine professionelle Umsetzung.

\* Halbtags, Referentin: Maria Santos

Suche dir 5 Workshops aus und gebe sie bei der Anmeldung an. Wenn du einen Halbtagsworkshop wählst, wähle bitte auch einen zweiten aus.



QR-Code scannen für das Anmeldeformular

Formular ausfüllen und mit der Unterschrift eines Erziehungsberechtigten an uns schicken: [maedchenaktionstag@lk-row.de](mailto:maedchenaktionstag@lk-row.de).

Anmeldeschluss: 05. Mai 2025

Bitte beachte, dass die Anmeldung verbindlich ist.

Bei kurzfristiger Nichtteilnahme sende bitte eine E-Mail an die oben genannte Mailadresse.