

### 1. Food & Fun

Bei Food & Fun lernst Du ´ne Menge über leckere und gesunde Ernährung und probierst auch gleich aus, wie gut alles schmeckt, wenn Du das Drumherum schön gestaltest. Deck Deinen Tisch superleckerfrisch! Viel "Fun" werden wir haben beim Schnüppeln, Wiegen, Kochen und Genießen. Außerdem mixen wir uns auch noch ein paar leckere Drinks. Lass´ Dich überraschen!

Referentin: Friederike Hess-Böhlen

### 2. Filz - Schmuck - Werkstatt

Liebe Mädels, wenn Ihr Lust habt ein mittelalterliches Handwerk, modern gestaltet, kennen zu lernen, seid Ihr bei mir genau richtig. Wir werden Schmuck aus Filz selbst designen und beim Nass- und Trockenfilzen unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ich freu mich auf Dich!

Referentin: Christine Klüberspies

### 3. Yoga

Du willst Dein allgemeines Wohlbefinden steigern, Dein Körperbewusstsein verbessern und Entspannungstechniken erlernen? Dann bist Du hier genau richtig! Yoga verhilft Dir zu mehr Konzentration, Ruhe und Achtsamkeit. Das Tolle ist: jeder kann mit Yoga beginnen! Dazu braucht man nicht besonders sportlich oder gelenkig zu sein. Die Hauptsache ist die Freude an der Sache! Ich freu mich auf Dich!

Referentin: Fleur Müller-Thoma

### WorkShops

#### 4. Hair & Beauty

Bei diesem Workshop geht es um Styling - Tipps passend zu Deinem Typ. Ob kurzes oder langes Haar, für jeden gibt es schnelle und einfache Möglichkeiten, die passende Frisur zu kreieren. Weiter erfährst Du Näheres zu Pflege- und Stylingprodukten. Außerdem kannst Du selber dekorative Kosmetik ausprobieren und dabei die Unterschiede zwischen Tages- und Abend-Make-up erlernen.

Referentin: Karin-Sofia Weishaupt

#### 5. Selbstverteidigung und Selbstverwirklichung

Anstarrern, Anmache, Belästigung oder Bedrohungen und Du weißt nicht, wie Du reagieren sollst? Schluss damit! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Spaß und Power – nicht nur Kampfsporttechniken, sondern auch energisches Auftreten werden in diesem Schnupperkurs geübt.

Referentin: Juliane Vögele

#### 6. Zirkus | Clownerie

Manage frei! Für alle, die Spaß haben, ein bisschen Zirkusluft zu schnuppern. Wir verwandeln uns in Clowns und probieren zu jonglieren, zu balancieren, Einrad zu fahren, Menschenpyramiden zu bauen und noch vieles mehr. Bitte bringt bequeme Kleidung, evtl. Sportschuhe oder Schlappchen mit.

Referentin: Sieglinde Weiß

### WorkShops

#### 7. Technik | Lego Mindstorms

Tauche ein in die Welt der Technik: Baue Deinen eigenen Roboter und lasse ihn fahren. In diesem Workshop lernst Du die Programmierung von Lego Mindstorms Robotern, Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Simone Laudon

#### 8. Dancing Queens / Tanzworkshop

Justin Bieber? Miley Cyrus? Lady Gaga? Wir können´s besser. Wer spontan ist und Lust auf einen witzigen Tanztage hat, ist herzlich zu diesem Workshop eingeladen. Hier wird eine kleine Choreographie einstudiert und gelernt, um diese wie eine Dancing Queen zu performen.

Referentin: Natalja Bugrov

#### 9. Kunst in Speckstein

Du hast Freude am kreativen Arbeiten mit Speckstein? Dann schnupper doch einfach mal rein und kreiere Deine eigene Skulptur oder Form nach Deinen Wünschen am Kreativtag! Gemeinsam werden wir Deinen individuellen Stein aussuchen, bearbeiten und am Ende polieren. Auf Dein Kommen freue ich mich.

Referentin: Sandra Münster

#### 10. Graffiti Bilder

Hast Du Lust, Graffiti zu sprayen? Gemeinsam sprayen wir coole Namensschilder, wobei Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und Du Deinen Ideen freien Lauf lassen kannst. Ich freu mich auf Dich.

Referentin: Tiziana Buono

### Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 3. Oktober 2011

Anmeldung + 7 Euro abgeben bei einer der mitwirkenden Organisationen oder beim Kath. Jugendreferat, BDKJ, Katharinenstr. 16, 88045 Friedrichshafen

Teilnehmerinnenzahl begrenzt.

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingangsdatum!!!

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmerin

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r