

KOSTEN UND INFOS

Der Teilnahmebetrag inklusive Verpflegung beträgt 10 € (Ermäßigung evtl. nach Anfrage möglich).

Der Teilnahmebetrag wird vor Ort am 11.10.2025 entrichtet.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Homepage des KJR (siehe Anmeldung).

Es ist nur die Teilnahme am gesamten „Aktionstag“ möglich. Mit der Anmeldung ist deine Teilnahme gesichert, ansonsten erhältst du eine Rückmeldung.

Generell gilt für den Tag: Bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst und dich gut bewegen kannst.

Bitte eine befüllbare Trinkflasche für Wasser mitbringen.

An der Theke können zusätzlich von 18–20 Uhr Getränke zum günstigen Preis gekauft werden.

ANMELDUNG

Jugendhaus rabatz, Herzogenaurach

Anmeldeschluss ist der 03.10.2025.

Die Anmeldung ist auf der Homepage des Kreisjugendrings Erlangen-Höchstadt (www.kjr-erh.de) möglich.

Der Mädchenaktionstag ist im Jahresprogramm zu finden.

Kontakt:

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gleichstellungsbeauftragte
Claudia Wolter
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen

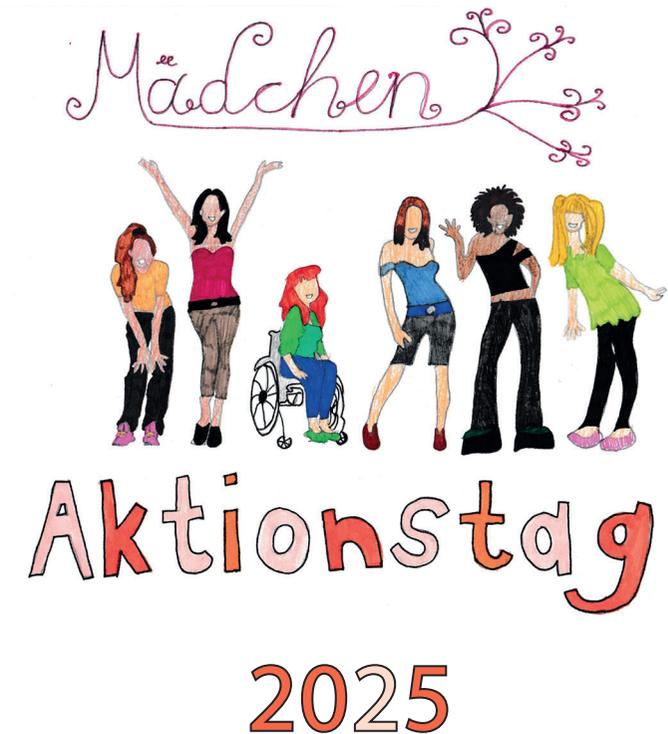
Telefon: 09131 803-1321

E-Mail: claudia.wolter@erlangen-hoechstadt.de

Kreisjugendring
Angela Panzer
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen

Telefon: 09131 803-2514

E-Mail: angela.panzer@erlangen-hoechstadt.de



für Mädchen ab der 5. Klasse

**am Samstag, 11.10.2025
von 14:00 bis 20:00 Uhr**

**Jugendhaus rabatz
Erlanger Straße 56 a, 91074 Herzogenaurach**

OFFENE ANGEBOTE WÄHREND DES MÄDCHENAKTIONSTAGES VON 14:30–18:00 UHR

Stadt-Land-Spielt

Wir wollen doch nur spielen – und das macht in größerer Runde viel mehr Spaß. Lebe deine Kreativität bei Spielen wie Tabu oder Dixit aus oder stelle dein Schauspielertalent bei Werwolf unter Beweis

Make your own buttons

Gestalte deine Buttons mit coolen Sprüchen oder Zeichnungen, und bringe deinen persönlichen Style zum Ausdruck! Ob als Deko für deine Tasche oder Kleidung, Magnet für den Kühlschrank oder als Flaschenöffner

DIY – mach deinen eigenen Türkranz

Wir werden kreativ und gestalten einen individuellen Türkranz mit haltbaren Trockenblumen

Alkoholfreie Cocktails mixen

Schlüpf in die Rolle einer Barkeeperin und mixe dir leckere Saft-Cocktails

Sandbilder

Ein stylisches Wandbild fürs eigene Zimmer, ein Dekoväschen für die Freundin oder eine hübsche Karte für die Oma? Kein Problem! Mit der Farbsandtechnik zauberst du in Minutenschnelle die tollsten Bilder und Designs auf die unterschiedlichsten Materialien

STÜNDLICHE WORKSHOPS IN DER ZEIT VON 14:30–18.00 UHR

Naturkosmetik

Verwöhne dich selbst mit einer reichhaltigen Gesichtsmaske und einem Peeling für seidenweiche Haut

Menstruation (k)ein Tabuthema!

Hast du Fragen rund um das Thema Menstruation? Möchtest du mehr darüber erfahren, was dein Körper in dieser Zeit braucht und wie du dich wohlfühlen kannst? Dann komm zum Menstruationsworkshop! Du lernst, was eine Menstruation ist und warum es ganz normal ist, darüber zu sprechen. Der Workshop ist offen für alle Mädchen, die neugierig sind und mehr über ihren Körper erfahren möchten. Passend dazu, kannst du dein eigenes Periodentäschchen designen

WenDo: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Jedes Mädchen kann sich wehren! Gegen blöde Sprüche, Zickenkrieg, doofe Jungs,...: wir üben, was du machen kannst, um aus unangenehmen Situationen rauszukommen

DISCO, TANZEN MIT DJANE VON 18–20 UHR

Zum Ausklang des Tages wollen wir mit euch tanzen, feiern und Spaß haben!

ARBEITSKREIS MÄDCHEN



im Landkreis Erlangen-Höchstadt