

Kosten und Infos

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

Der Teilnahmebetrag wird vor Ort am 17.10.2026 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 18–19:30 Uhr Getränke zum günstigen Preis gekauft werden.

Anmeldung

ab 07.09.2026
Anmeldeschluss ist der 09.10.2026.

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 Erlangen-Höchstadt
Angela Panzer
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen
Telefon: 09131 803-2514
E-Mail: angela.panzer@kjr-erh.de



LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



2026

für Mädchen ab der 5. Klasse

am Samstag, 17.10.2026
von 14 bis 19:30 Uhr

Fortuna Kulturfabrik
Bahnhofstraße 9, 91315 Höchststadt

Offene Angebote während des Mädchenaktionstages von 14:15–18 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 Schauspieltalent bei Werwolf unter Beweis.

Platz für deinen Lieblingsmenschen

Wessen Anwesenheit tut dir einfach gut? Mit wem ist Schweigen nicht peinlich? Wer tröstet dich, wenn du traurig bist? Mit diesen und noch anderen Fragen beschäftigen wir uns, während wir einen Bilderrahmen für Fotos von Menschen, die uns wichtig sind, gestalten.

Fotobox – Verkleiden & Posieren

Lust auf lustige, kreative oder verrückte Fotos? Dann komm in unsere Fotobox und erfinde dich mit lustigen Requisiten neu und nimm dein Foto als Erinnerung mit nach Hause!

Deine Blume. Deine Stärke.

Gestalte deine eigene Blume, die sich im Wasser entfaltet. Entdecke dabei was dir Freude bereitet, was dir Kraft gibt und wie du deine Grenzen zeigen und schützen kannst.

Bewegungsparcours

Hier ist Geschicklichkeit, Koordination und Teamgeist gefragt. Freu dich auf spannende Gleichgewichts- und Balanceübungen. Ein besonderes Highlight im Parcours ist Kickboxen. Hier lernst du spielerisch erste Techniken kennen, stärkst dein Selbstbewusstsein und kannst dich richtig auspowern – ganz ohne Vorkenntnisse.

Kirschkernkissen

Gemeinsam gestalten wir individuelle Kirschkernkissen. Mit Stempeln, Pinseln und Farben kannst du dein Kirschkernkissen ganz nach deinen Vorstellungen verzieren. Ein schöner und zugleich praktischer Begleiter, der bei Bauch oder Menstruationsbeschwerden wohlthuende Wärme spenden kann.

Friendship Bracelets

Gestalte dein persönliches Armband als Zeichen von Freundschaft und Zusammenhalt ganz nach dem Song von Taylor Swift.

Stündliche Workshops in der Zeit von 14:30 –18 Uhr

Naturkosmetik

Verwöhne dich selbst mit einem reichhaltigen Fußbad und Gesichtsmaske für seidenweiche Haut und nimm dir dieses Gefühl für Zuhause mit, als kleines DIY Dusch-peeling.

Wer an dem Workshop teilnehmen mag, bitte Haarband, Isomatte, kleines ausgespültes Glas mit Deckel (max. 100 ml) und Handtuch mitbringen.

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. Sportlichkeit spielt keine Rolle. Jede kann mitmachen!

Disco, Tanzen mit DJane von 18 –19:30 Uhr

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

