

**ANMELDE-
SCHLUSS**
11.mai25

HIER KÖNNT IHR EUCH ANMELDEN



WWW.DAS-JBW.DE/ANGEBOTE

VERANSTALTUNGSORT

Marienschule Limburg
Graupfortstraße 5
65549 Limburg an der Lahn

**SHE
R —
OES**

**AKTIONSTAG
FÜR MÄDCHEN**

IM LANDKREIS LIMBURG-WEILBURG
VERANSTALTER:
MÄDCHEN-ARBEITSKREIS
DES LANDKREISES
LIMBURG-WEILBURG

**DAS-
JBW.
DE**
LIMBURG-
WEILBURG



SAMSTAG

**17.
mai
25**

13.30–19 UHR

AB 12 JAHREN

ORT DES AKTIONSTAGES
**MARIENSCHULE
LIMBURG**

das-jbw.de

Jugendbildungswerk Limburg-Weilburg
Schiede 43
65549 Limburg

**DAS-
JBW.
DE**
LIMBURG-
WEILBURG



DIE VERANSTALTUNG IST KOSTENFREI



SHEROES

AKTIONSTAG FÜR MÄDCHEN

17.
mai
25

BUNTES WORKSHOP-PROGRAMM, FOTOBOX UND BUTTONS

Ihr habt die Möglichkeit, an zwei Workshops im Rahmen der Veranstaltung teilzunehmen. Die Auswahl findet vor Ort statt.

HIER FINDET IHR DIE ÜBERSICHT DER WORKSHOPS:

1. Nein heißt NEIN! – Selbstbehauptung

- Grenzen setzen
- Sich schützen
- Unterstützung holen

2. Be your own boss!

- Natur-Kosmetikprodukte herstellen
- Ideenentwicklung, Design und Herstellung
- Nachhaltigkeit, Beauty und Spaß

3. Stress lass nach!

- Stressbewältigung
- Tipps & Tricks
- Entspannung

4. HipHop

- Moves und Techniken kennenlernen
- Gemeinsam Choreografie erarbeiten
- Improvisationsfähigkeit stärken

5. Poetry Slam

- Wortkunst
- Den Gedanken Ausdruck verleihen
- Von der Text-Idee zur Performance

6. Mut.ich

- Selbstbewusstsein stärken
- Für dich und deine Talente einstehen
- Den eigenen Weg gehen

7. Graffiti

- Graffiti-Styles und Techniken kennenlernen
- Skizzen entwerfen und umsetzen

8. Basics für Heimwerkerinnen

- Grundlagen des Heimwerkens
- Kennenlernen von Werkzeugen und Materialien

9. Upcycling

- Aus alt macht neu
- Wiederverwertung von Verpackungen
- Aus Nutzlosem etwas Schönes und Nützliches herstellen

10. DIY

- Handmade
- Kreativ
- Individuell

11. Time to relax

- Atemtechniken und autogenes Training
- Meditations- und Phantasiereisen
- Gestalten und Modellieren

Ausführliche Workshop-Beschreibungen
findet ihr unter www.das-jbw.de/angebote

