

1 UPCYCLING COUTURE

Gib deinen alten Kleidungsstücken ein neues Leben! In diesem Workshop lernst du, wie du ausgediente Teile mit Schneiden, Knoten und kreativen Details zu einzigartigen Mode-Statements verwandelst. Sei kreativ und entdecke, wie viel Spaß es macht, nachhaltige, individuelle Stücke zu gestalten. Bring deine alten T-Shirts, Hosen oder was auch immer du nicht mehr trägst, mit und gib ihnen ein neues Leben! Und wenn du spontan vorbeischaust, kannst du auch ein T-Shirt von uns neu designen. Bis dann! Eure Jasi, Jugendhaus Tettang

2 YOUR BAG, YOUR STYLE – FASHION ACCESSOIRES SELBST GEMACHT

Street Style Bags, Clutch, Metropolitan Bags oder Rucksack? Kreativität, Power, handwerkliche Tools, Teamarbeit und ganz viel Spaß! Für jede ist bestimmt was dabei – Für Umweltbewusste, Citygirls oder Ordnungs-Ultras,...Du kannst es einpacken!" Näh dir deine Taschenaccessoires, wie Kosmetiktäschchen, Schlüsselanhänger oder Bagmaskottchen. Dein Spielehaus-Team

3 „HANDGELETTERT – MIT STIFT, PAPIER UND CO“

Wir tauchen zusammen in die Welt der Stifte, des Papiers und der kreativen Ideen ab. Verschiedene Schriftarten und Stifte werden wir kennenlernen und ausprobieren. Nach ein bisschen Übung auf Papier werden wir uns auch mit anderem Material kreativ ausleben. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Ich freue mich auf dich! Deine Helena, Schulsozialarbeit Tettang

4 NATURKOSMETIK SELBSTGEMACHT

Kennt ihr schon den Unterschied zwischen einer Salbe und einer Creme? Habt ihr Lust mit wenigen Zutaten tolle Pflegeprodukte herzustellen? Wir machen aus Kakaobutter, pflanzlichen und ätherischen Ölen praktische Lippenpflegestifte, tolle Handcreme und eine Kräutersalbe. Dabei bekommst Du auch Informationen über die Inhaltsstoffe in unserer Kosmetik. Ich freue mich auf Dich in unserer „duftenden Rührküche“. Ich freue mich auf einen duften Tag mit euch, Karin Bauer, Heilpraktikerin

5 SCHMUCKTRÄUME WERDEN WAHR!

Viele Ideen, bunte Perlen, einzigartiger Schmuck- werde kreativ und gestalte deine eigenen Perlenarmbänder und/oder Ketten. Du brauchst keine Vorkenntnisse oder Materialien mitbringen. Ich freue mich auf euch, eure Sarah Jugendcafé Meckenbeuren

6 ME TIME – MIT YOGA & CO.

Yoga ist uralt und doch so angesagt. Warum? Einfach gesagt: Es bringt dich zum Schwitzen, dein Kopf wird leer und dein Herz lacht. Genau das, wirst du an diesem besonderen Tag erleben. Und zwar so, dass du es auch zu Hause nachmachen kannst. Außerdem zeige ich dir, wie du dich gut konzentrieren oder die Welt um dich herum einfach mal vergessen kannst. Das ist praktisch für Klassenarbeiten oder wenn dir jemand/etwas auf den Keks geht. Alles nach dem Motto: Alles kann, nichts muss! Ich freue mich auf dich, deine Katja

7 AYURVEDA COOKING CLASS

Lecker und kaum zu glauben, dass das alles auch noch gesund ist. In der Ayurveda Cooking Class werden gemeinsam verschiedene Rezepte ausprobiert: süße und gleichzeitig gesunde Leckereien und Köstlichkeiten aus hochwertigen Inhaltsstoffen. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie ayurvedische Ernährung ganz einfach im Alltag unterstützen kann. Die Rezepte können mit nach Hause genommen werden, um auch die Familie und Freunde verwöhnen zu können. Ich freue mich auf euch, Claudia Huber

8 HIP-HOP QUEENS – TANZEN WIE DIE STARS

Du hast Lust Hip-Hop tanzen zu lernen? Und mehr als nur die TikTok Moves zu können? Dann bist du hier richtig! Lerne gemeinsam in der Gruppe eine frische Choreografie mit trendigen Moves auf die aktuellen Hits. Bis dann, Franziska Gräbener

9 FOTO STORY

Gehörst du auch zu denjenigen, die in den Jugendzeitschriften die Foto-Love-Story nicht auslassen? Bei diesem Workshop kannst du nun deine eigene Story erstellen und dabei Regisseurin und Hauptdarstellerin zu gleich sein. Es kann jede Story sein, die dich bewegt oder die du in Erinnerung behalten möchtest. Wir wollen viel Spaß haben, aber auch die Grundlagen am PC erlernen, die man braucht, um eure Story später auch drucken zu können. Ich freue mich auf dich, Alexandra Krause

10 GRAFFITI

Lust auf Farbe und Kreativität? In unserem Workshop lernst du erste Graffiti-Techniken und gestaltest eigene Kunstwerke mit Spraydosen und Schablonen auf alten Schallplatten und Leinwänden. Bis dann, deine Lena Kulturzentrum MOLKE

11 SELBSTBEHAUPTUNG – STARKE MÄDCHEN

Selbstschutz und Selbstverteidigung: Wie kann ich mich gegen Übergriffe verteidigen? Woran erkenne ich gefährliche Situationen und wie kann ich diese vermeiden? Diese Fragen werden wir im Workshop mit viel Spaß und Power beantworten. Ich freue mich auf euch, Jasmin Pfund

NOCH FRAGEN?

Julia Porsche

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Friedrichshafen

Kontaktzeiten

Mo - Fr

Tel.: 07541 203-53010

j.porsche@friedrichshafen.de

ANMELDUNG

Du wirst vor Ort, am Mädchenkreativtag, in deinen Workshop eingeteilt!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Mädchen'kreativtag am 22.11.2025 an. **Eine Anmeldebestätigung gibt es nicht. Bitte achte auf bequeme und unempfindliche Kleidung.**

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße

PLZ und Ort

Telefon / Handy

E-Mail

Schule

Gesundheitliche Einschränkungen

Die Teilnahmebedingungen inkl. Datenschutz und Bildrechte habe ich gelesen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an und stimme der Speicherung und Verwendung für o.g. Zwecke im Sinne der Veranstaltung zu.

☐ Ja, ich gebe mein Einverständnis zu den Bildrechten/ ich darf fotografiert werden

☐ Nein, ich gebe mein Einverständnis zu den Bildrechten nicht/ ich möchte nicht fotografiert werden

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte* /r
(Bei nur einer Unterschrift versichert die*der Unterzeichnende allein vertretungsberechtigt zu sein)

Die vollständig ausgefüllte Anmeldung + 10 Euro bei einer der mitwirkenden Organisatorinnen des Mädchen'arbeitskreis abgeben:

Katholisches Jugendreferat FN • Abteilung Integration der Stadt Friedrichshafen
• BBQ Berufliche Bildung und Qualifizierung gGmbH • Spielehaus & Spielbus
FN • Molke FN • Schulsozialarbeit FN: Merianschule • Graf Soden • GZG • GMS
Schreienesch • Ludwig-Dürr-Schule • Jugendhaus Tettang • Schulsozialarbeit
Grundschule Manzenberg Tettang • Jugendreferat Meckenbeuren