

Workshops

Nähen

mit Elke & Marlene

Bist du kreativ und hast Lust, Deine eigenen Designs zu kreieren?

Dann bist du in unserem Nähworkshop genau richtig! Mit viel Fantasie, bunten Stoffen und der Nähmaschine kannst du tolle Sachen nähen, die außer dir niemand hat. Ein wenig Nähkenntnisse wären gut, sind aber nicht zwingend notwendig.

Parkour

mit Zoe & Lisa

Parkour ist eine Trendsportart, bei der du über Hindernisse springst und so dein Ziel erreichst. Mache das echte Leben zum Action-Film und sei dabei!

Holzworkshop

mit Chloe & Frederike

Bilderrahmen, Pinnwand oder kleine Regale: in unserem Holz-Workshop baust du deine individuelle Wanddekoration. Wir werden dafür schönes altes Holz wiederverwenden. Du kannst Maschinen und Werkzeuge ausprobieren, mit Farbe kreativ werden und eigene Ideen mitbringen. Am Ende nimmst du dein Werkstück mit nach Hause!

Klettern

mit Michaela & Florian

In unserem Workshop lernst du spannende Techniken, stärkst Koordination und dein Selbstvertrauen. Egal ob du Anfängerin oder Fortgeschrittene bist, du wirst von Kletterprofis sicher begleitet. Erlebe Action, Teamgeist und jede Menge Spaß an der Kletterwand. Mach mit und hangle dich hoch hinaus!

Impro-Theater

mit Hannah

In diesem Theaterworkshop geht es um dich und alles, was dich interessiert. Gemeinsam improvisieren wir, spielen Theaterspiele und erfinden Szenen. Wir experimentieren mit Sprache, Bewegungen und Gegenständen. Du kannst zum Beispiel in andere Rollen schlüpfen: wie sprichst du dann und wie gehst du? Im Workshop sollen sich alle wohlfühlen und ausprobieren können. Vorerfahrung brauchst Du nicht.

HipHop

mit Karina & Sascia

Du hast Lust, zu richtig cooler Musik zu tanzen? In diesem Kurs lernst Du HipHop-Moves und Breakdance Akrobatik und ihr studiert gemeinsam eine tolle Choreografie ein!

Graffiti

mit Maik & Simon von acht-k

Hier könnt ihr eure eigenen Motive entwickeln und lernt auf Leinwänden, sowie auf einer richtigen Wand zu sprayen!

Skaten

mit Jana

Du traust dich als Mädchen nicht alleine in den Skatepark? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Einen Skateworkshop bei den Mädchenaktionstagen – dein Safe Space, um dich in dieser jungsdominierten Sportart auszuprobieren. Du wirst das Rollen und einfache Tricks lernen. Auch mit Erfahrung im Skaten, bist du herzlich willkommen.

Logo Lab - das neue Logo gestalten

mit Kristina

Wie entsteht eigentlich ein Logo, das im Kopf bleibt? In diesem Workshop schlüpfst du in die Rolle einer echten Designerin und entwickelst gemeinsam mit anderen Ideen für das neue Logo der Mädchenaktionstage! Du erfährst, worauf es beim Logodesign ankommt, wie kreative Ideen entstehen und wie Designer*innen arbeiten.

Kreatives Schreiben

mit Lilly & Annika

Wie sieht deine Zukunft aus und was macht dich stark? Mit Journaling, Vision Boards und kreativem Schreiben hältst du deine Ideen fest. Wir gestalten Plakate, basteln Armbänder und verzieren Notizbücher – alles rund um Empowerment und Selbstbewusstsein. Vorkenntnisse brauchst du nicht, nur Lust, kreativ zu werden!