

SEI DABEI!

MÄDCHEN

WOCHE

13.10. – 17.10.2025

*In Kooperation der Kreisjugendförderung
& des Arbeitskreises
Mädchenarbeit*

KREISVERWALTUNG

Rhein-
Hunsrück
Kreis



Ina Pullig
Kreisjugendförderung
06761/82-581

Ina.Pulliger@rheinhunsrueck.de





Sei dabei!

Unter diesem Motto gibt es auch
dieses Jahr wieder viele tolle
Angebote bei der
Mädchenwoche im Rhein-
Hunsrück-Kreis.



Wenn Du Lust hast, zwischen 7 und 16
Jahren bist, dann schau dir doch
einfach mal unsere vielfältigen und
ideenreichen Angebote auf unserer
Homepage an.



KREISVERWALTUNG

Rhein-
Hunsrück
Kreis



GRUSSWORT



Als Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Hunsrück-Kreises freue ich mich sehr, Sie und euch herzlich zur diesjährigen Mädchenwoche begrüßen zu dürfen.

Bereits in jungen Jahren ist das Bewusstsein für Gleichstellung wichtig und findet hier seinen Beginn – nämlich bei euch! Es ist bedeutsam zu wissen, dass ihr genauso viel wert seid wie die Jungs und ebenso viel könnt. Eure eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen sind besonders und verdienen Beachtung. Deshalb werden sie auch in diesem Jahr wieder bei der Mädchenwoche berücksichtigt. Sich seiner eigenen Wünsche bewusst zu sein, bedeutet auch, sich von Erwartungen anderer abzugrenzen und den eigenen Weg zu finden.

Die Mädchenarbeit und diese Mädchenwoche widmen sich einer Vielzahl von Themen, die euch besonders in Euren jungen Jahren betreffen. Im Mittelpunkt stehen dabei ein positives Selbstwertgefühl, das Entdecken eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten sowie die Stärkung und das Wachsen des Selbstbewusstseins. Es geht darum, eure Interessen zu erkennen, eure Identität zu festigen und die richtigen Weichen für eure Zukunft zu stellen.

Ebenso sind Themen, wie Sexualität, Körperbewusstsein, Gesundheit und Schönheit – insbesondere der Umgang mit Schönheitsidealen – sowie Freundschaft, Liebe, Social Media und eine bewusste Haltung zu Gewalt wichtige Aspekte, die ernst genommen werden sollen. Zudem möchten wir euch für gesellschaftliche und politische Themen sensibilisieren und euch ermutigen, euch einzubringen.

GRUSSWORT



Diese vielfältigen Themen spiegeln euer Mädchensein wider. Die Mädchenwoche bietet euch die Gelegenheit, euch selbst besser kennenzulernen, euch zu entfalten, Spaß zu haben und Fragen zu stellen.

Als Gleichstellungsbeauftragte ist es mein Ziel, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern zu fördern. Deshalb möchte ich euch ermutigen, an der Mädchenwoche teilzunehmen. Sie bietet die Chance, eure Identität zu entdecken, euch persönlich weiterzuentwickeln und wertvolle Erfahrungen zu sammeln.

Der Arbeitskreis Mädchenarbeit, bestehend aus Jugendzentren, Beratungsstellen, Notruf für Frauen und Mädchen, kirchlicher Jugendarbeit und vielen weiteren Partnerinnen und Partnern, hat sich auch in diesem Jahr wieder viel Mühe gegeben, ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zu gestalten. Für die kommende Mädchenwoche wünsche ich euch viel Spaß, spannende Erlebnisse und eine tolle Zeit voller neuer Erfahrungen.

Werdet stark!
Herzliche Grüße

Der Arbeitskreis Mädchenarbeit
und Eure Gleichstellungsbeauftragte

Kerstin Harder



LIONESS: DIE LÖWIN

PRO-WINZKINO
Das Programm im Hunsrück

Rosi ist 12 Jahre alt und hat ein perfektes Leben in Surinam: Sie wohnt in einem schönen Haus, hat viele Freunde und eine Leidenschaft für Fußball – bis sie plötzlich in die Niederlande ziehen muss und sich alles ändert. Durch ihre neue beste Freundin Jitte landet sie in der Mädchenfußballmannschaft der Schule. Nicht alle sind darüber glücklich, denn sie ist besser als die anderen und den Respekt ihrer Altersgenossen muss sie sich erst erkämpfen. Ihr großes Ziel: Sie will in die Nationalmannschaft aufgenommen werden und dafür trainiert sie härter als je zuvor.

Datum: Samstag, 11.10.2025, 14.00 Uhr
Ort: Pro-Winzkino Simmern
Eintritt: 5 € incl. Popcorn



Wir freuen uns auf Eurer Kommen und einen tollen, abwechslungsreichen Nachmittag. Anmeldung über die Kinoseite oder einfach vorbeikommen.

DATENSCHUTZHINWEIS



Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten im Rahmen der Mädchenwoche 2025

Die Mädchenwoche 2025 im Rhein-Hunsrück-Kreis findet vom 13.10 - 17.10.2025 statt.

Zu Ihrer Kenntnis informieren wir Sie darüber, dass im Rahmen dieser Veranstaltung personenbezogene Daten ausschließlich für die Vorbereitung und Durchführung des Projekts „Mädchenwoche 2025“ erhoben und verarbeitet werden.

Zudem werden zu Presse Zwecken des Veranstalters sowie der Kreisverwaltung Fotos angefertigt, auf denen Ihr Kind zu erkennen sein kann. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, haben Sie die Möglichkeit dies dem Workshop-Anbieter mitzuteilen.

Hiermit möchten wir Sie auf die oben aufgeführten Informationen hinweisen. Ein entsprechendes Einwilligungsformular wird Ihnen vom Veranstalter bei Anmeldung Ihres Kindes ausgehändigt. Die Information nach Art. 13 DSGVO kann unter www.kreis-sim.de eingesehen werden.

Jedes Mädchen kann
sich wehren



Ab in den Wald –
Abenteuer
zwischen Bäumen

Häkeln lernen

Leseabend in der Bücherei

Pilates

Bogenschießen

Jumping Kids 1 + 2



Verbandsgemeinde
Hunsrück-Mittelrhein



Kochworkshop

Kerzen
designen

Kerzen-
workshop

Suchen, Finden,
Kochen, Backen



Kickboxen

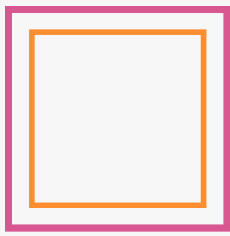
Jumping Teens 1+ 2



Betonzauber

Nähworkshop

Holzabenteuer



Zielgruppe: 8-11 Jahre,
max. 16 Teilnehmerinnen
40 € pro Teilnehmerin

Jedes Mädchen kann sich wehren

Im Kurs lernst du dich in einer starken Körpersprache und Worten zu wehren. Du trainierst dich mit Händen und Füßen körperlich zu verteidigen und bekommst Infos über (sexualisierte) Gewalt. Du wirst entdecken wie viel Kraft Mädchen haben und wie Mut und eigene Ideen helfen können, unangenehme Situationen zu beenden.

Mitzubringen sind gute Laune, Turnsachen, Essen, Getränke und Kuscheldecke

Der Kurs findet insgesamt an drei Terminen statt.

13. + 14.10.2025

9.00 – 12.00 UHR

16.10.2025

9.00 – 13.00 UHR

Jugendzentrum
Emmelshausen

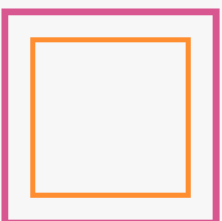


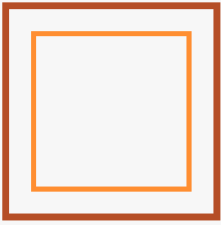
Anmeldung:

Babelfisch e.V

Anja Busch

Babelfisch-Gewaltpraevention@web.de





Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin

Holzabenteuer

Entdecke deine kreative Seite bei unserem spannenden Holzprojekt-Workshop! Während der Mädchenwoche hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Mädchen ein tolles Holzprojekt zu gestalten. Unter Anleitung erfahrener Betreuer lernst du, wie man Holz bearbeitet- ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende nimmst du dein selbstgemachtes Kunstwerk mit nach Hause und hast eine schöne Erinnerung an eine kreative und inspirierende Woche! Wir freuen uns auf dich!

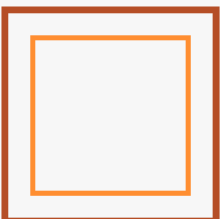
13.10.2025
10.00 - 12.00 UHR

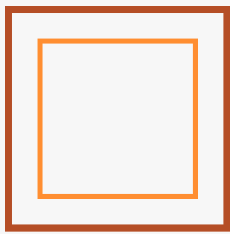
Jugendzentrum
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de





Zielgruppe: ab 10 Jahren,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

Treffer sicher & Selbstbewusst Bogenschießen für junge Heldinnen

Entdecke die spannende Welt des Bogenschießens! In unserem Workshop für junge Mädchen lernst du die Grundlagen des Bogenschießens kennen. Unter Anleitung der St. Hubertus Schützenbruderschaft Emmelshausen, üben wir den sicheren Umgang mit dem Bogen, verbessern deine Zielgenauigkeit und haben vor allem viel Spaß beim Schießen. Egal, ob du Anfängerin bist oder schon erste Erfahrungen hast – bei uns kannst du deine Fähigkeiten entdecken, neue Freundinnen treffen und eine tolle Zeit in der Natur verbringen. Komm vorbei und werde zur echten Bogenschützin!

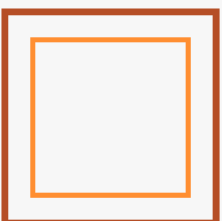
15.10.2025
10.00 - 12.00 UHR

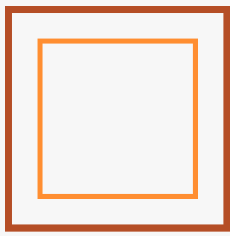
Jugendzentrum
Emmelshausen &
Schützenbruderschaft &
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de





Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin



Kerzen designen

Du hast Lust kreativ zu sein und etwas mit deinen eigenen Händen zu erschaffen?

Dann mach gerne bei unserem Kerzen DIY Workshop mit. Mit Hilfe von Kerzenstickern und Kerzen-Pens kreierst du deine persönlichen Kerzen, die du ganz nach deinen Wünschen entwerfen darfst. So gehst du mit deinen individuell gefertigten Einzelstücken nach Hause. Ob als Geschenk oder als Deko-Objekt für die eigenen vier Wände – die DIY Kerzen sind der Hit!

17.10.2025
10.00 - 12.00 UHR

Jugendzentrum
Emmelshausen

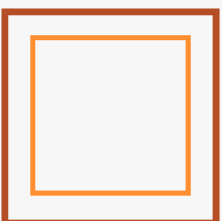


Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Katharina Brodt

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Zielgruppe: von 5 - 8 Jahren,
max. 14 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin/ per Vorkasse in Bar



Jumping Kids 1

Dieser Kurs umfasst eine Vielzahl von unterschiedlichen Übungen auf und mit dem Mini-Trampolin. Spielerisch trainieren wir Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Mit Musik untermalt steht Spaß an Bewegung im Vordergrund.

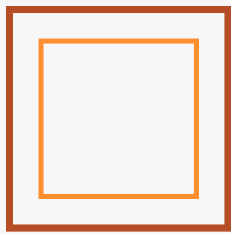
15.10.2025
15.15 - 16.15 UHR

Olympia
Fitness Sport
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



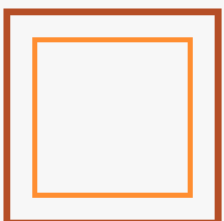
Zielgruppe: von 5 - 8 Jahren,
max. 14 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin/
per Vorkasse in Bar

Jumping Kids 2

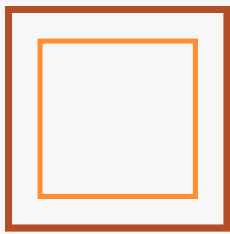
Dieser Kurs umfasst eine Vielzahl von unterschiedlichen Übungen auf und mit dem Mini-Trampolin. Spielerisch trainieren wir Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Mit Musik untermalt steht Spaß an Bewegung m Vordergrund.

17.10.2025
13.15 - 14.15 UHR

Olympia
Fitness Sport
Emmelshausen



Anmeldung:
Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Zielgruppe: von 9-12 Jahren,
max. 14 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin/
per Vorkasse in Bar

Jumping Teens I

Trampolinspringen mag jedes Kind gerne-
Jumping Teens verbindet die Liebe zum Hüpfen
mit Spiel und Spaß. Das abwechslungsreiche
Kursprogramm auf dem Trampolin sind Übungen
für die Koordination, die Balance und den
Muskelaufbau. Die Bewegungslust durch die
Musik wird gesteigert und motorische
Fähigkeiten, Ausdauer und Konzentration werden
gefördert.

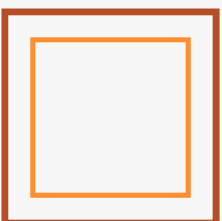
15.10.2025
16.15 - 17.15 UHR

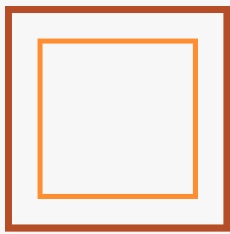
Olympia
Fitness Sport
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de





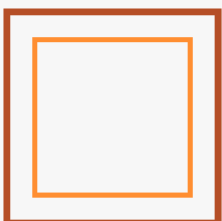
Zielgruppe: von 9- 12 Jahren,
max. 14 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin/
per Vorkasse in Bar

Jumping Teens 2

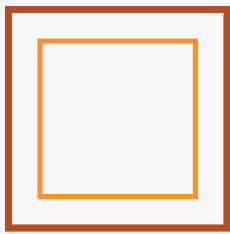
Trampolinspringen mag jedes Kind gerne-
Jumping Teens verbindet die Liebe zum Hüpfen
mit Spiel und Spaß. Das abwechslungsreiche
Kursprogramm auf dem Trampolin sind Übungen
für die Koordination, die Balance und den
Muskelaufbau. Die Bewegungslust durch die
Musik wird gesteigert und motorische
Fähigkeiten, Ausdauer und Konzentration werden
gefördert.

17.10.2025
14.15 - 15.15 UHR

Olympia
Fitness Sport
Emmelshausen



Anmeldung:
Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 20 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

Entdecke deine Stärke - Zweitägiger Kickbox-Workshop

Möchtest du lernen, dich sicher und selbstbewusst zu fühlen? Bei unserem spannenden Kickbox-Workshop für junge Mädchen bekommst du die Möglichkeit, die Grundlagen des Kickboxens zu erlernen, Spaß zu haben und gleichzeitig deine Fitness zu verbessern.

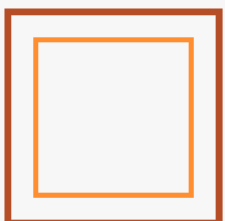
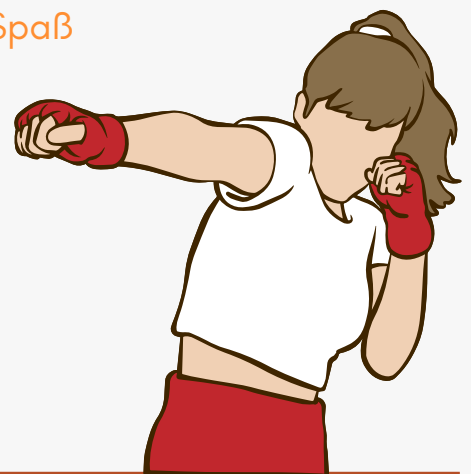
An zwei Tagen zeigen dir die erfahrenen Leiter der Kampfsportakademie Emmelshausen, wie du richtig trittst und schlägst, wie du dich effektiv verteidigst und dabei immer fair und respektvoll bleibst. Gemeinsam trainieren wir in einer freundlichen Atmosphäre, verbessern deine Koordination, Kraft und Ausdauer und bauen dein Selbstvertrauen auf.

Egal, ob du schon Erfahrung hast oder neu im Kickboxen bist – bei uns kannst du deine Fähigkeiten entdecken und eine tolle Zeit verbringen. Komm vorbei, werde aktiv und entdecke, wie viel Spaß es macht, sich stark und selbstbewusst zu fühlen!

14. + 16.10.2025

17.30 - 19.30 UHR

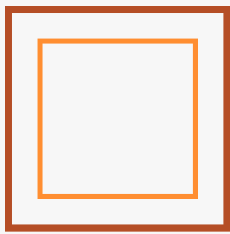
Kampfsportakademie
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



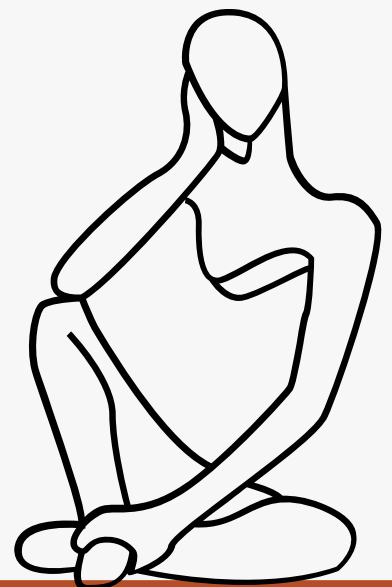
Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin

Betonzauber

Möchtest du lernen, wie man mit Beton tolle und einzigartige Projekte gestaltet? Dann bist du in unserem Betonworkshop genau richtig! Der Workshop ist perfekt für Mädchen, die Lust auf Handarbeit, Naturmaterialien und kreative Projekte haben. Du kannst deine eigenen Designs mitbringen oder dich von unseren Ideen inspirieren lassen. Am Ende des Tages hast du dein eigenes Betonprojekt zum Mitnehmen – ein tolles Andenken an einen kreativen Tag! Mach mit und entdecke, wie viel Spaß es macht, mit Beton zu arbeiten. Wir freuen uns auf dich!

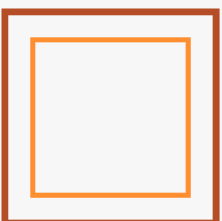
14.10.2025
10.00 – 12.00 UHR

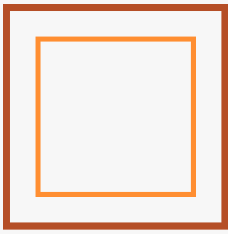
Jugendzentrum
Emmelshausen



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de





Nähworkshop

Es werden aus mitgebrachten oder vorhandenen bunten Stoffen schöne Einkaufstaschen selbst hergestellt. Vildan Kizilok führt die Teilnehmerinnen in den Umgang mit der Nähmaschine und Faden.

Zielgruppe: 8-14 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin

14.10.2025
11.00 - 15.00 UHR

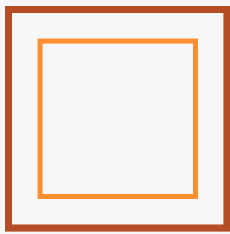
Cafe Global
Vildan Kizilok
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel



Anmeldung:

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11
55430 Oberwesel
Tel.: 06744/1000-21
sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de





Zielgruppe: 6-14 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
-kostenloses Angebot-

Pilates

Pilates kräftigt und stärkt nicht nur die Muskeln sondern hilft auch für eine aufrechte und gute Haltung. Es werden Übungen gezeigt die leicht im Schulalltag umzusetzen sind um ein besseres Wohlbefinden zu bekommen. Mit kleinen Handgeräten wird das Programm kurzweilig durchgeführt.

15.10.2025
14.00 - 15.30 UHR

Gesundheitscampus,
5. Stock
Hospitalgasse 11
Oberwesel

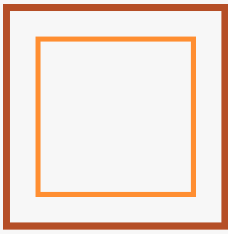
Pilates



Anmeldung:

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Referentin Claudia Lang
Pilates- und ZPP Gesundheitstrainerin
Tel.: 06744/1000-21
sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de





Kochworkshop

Aus frischen Lebensmitteln wird gezeigt wie ein gutes und gesundes Essen einfach vorbereitet und gekocht werden kann. Es werden praktische Tipps im Umgang mit einer nährstoffreichen und gesunden Ernährung gegeben. Bitte bringt eine Schürze mit.

Zielgruppe: 8-14 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin

16.10.2025
11.00 - 15.00 UHR

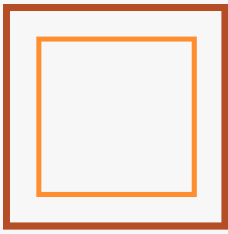
Cafe Global
Vildan Kizilok
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel



Anmeldung:

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11
55430 Oberwesel
Tel.: 06744/1000-21
sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de





Kerzenworkshop

Selbst eine Kerze mit Motiven eurer Wahl gestalten. Entdecke deine Kreativität und lerne den Umgang mit Wachs und was man alles daraus gestalten kann.

Zielgruppe: 6-14 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
-kostenloses Angebot-

17.10.2025
9.00 - 11.00 UHR

Cafe Global
Anna Petry
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel



Anmeldung:

KGV Pastoraler Raum Sankt Goar

Hospitalgasse 11

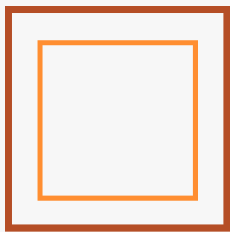
55430 Oberwesel

Tel.: 06744/1000-21

sankt-goar@bistum-trier.de

www.pr-sanktgoar.de





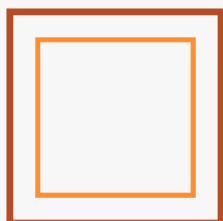
Zielgruppe: ab 8 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin

Ab in den Wald – Abenteuer zwischen den Bäumen

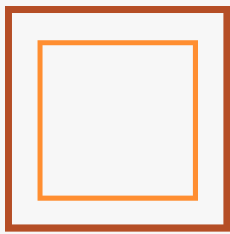
Wir bewegen uns durch den Wald,
Spielen was uns einfällt, bauen worauf
wir Lust haben und kochen unseren
eigenen Tee und Kakao am Feuer.

13.10.2025
10.00 – 15.00 UHR

Start am
Feuerwehrhaus
Gondershausen



Anmeldung:
Lina Weinheimer
l.weinheimer@lsbrlp.de
0157-72529730



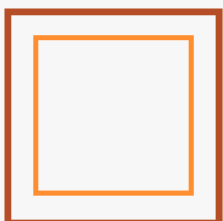
Zielgruppe: ab 8 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin

Suchen, Finden, Kochen und Backen

Auf einer kleinen Herbst-Runde suchen wir Leckerer aus der Natur. Danach kochen und backen wir zusammen mit anderen Zutaten etwas Tolles.

14.10.2025
10.00 - 15.00 UHR

Start am
Feuerwehrhaus
Gondershausen



Anmeldung:
Lina Weinheimer
l.weinheimer@lsbrlp.de
0157-72529730

Mädels am Zug



Raus ins Grüne -
Der Mädchenwandertag

Look. Like. Me?

Fair Fashion

Besuch Schloss
Freudenberg in Wiesbaden



Verbandsgemeinde
Kirchberg



Forschung, Technik,
Abenteuer - Besuch der
Hochschule Koblenz

Fashion Factory

Magramee

Pferde stärken

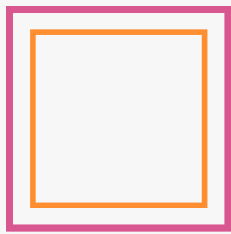
Kreativmorgen



Art Attack

Freundschaftsarmbänder

Tag auf dem
Ponyhof



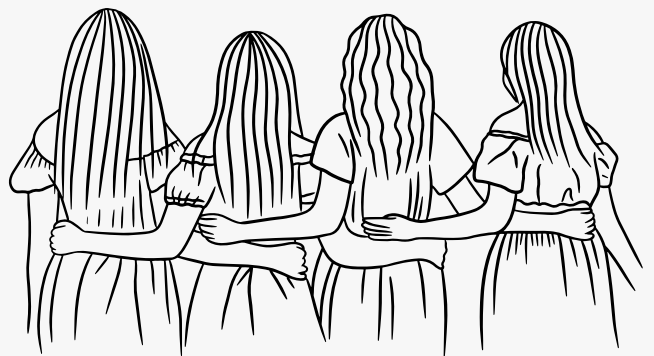
Zielgruppe: ab 1. Klasse,
max. 24 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin

Mädels am Zug

Einen Tag lang hat das Jugendzentrum "Am Zug" nur für Mädchen geöffnet. Bring deine Inliner, deinen Roller oder dein Skateboard mit. Und am besten auch noch deine liebste Freundin. Wir werden zusammen kochen, kreativ sein und jede Menge Spaß haben.

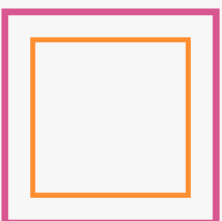
13.10.2025
10.00 - 16.00 UHR

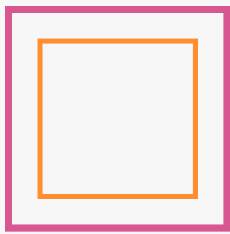
Jugendzentrum
"Am Zug"
Kirchberg



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Heinzenbacher Weg 13
55481 Kirchberg
d.sindhu@am-zug.de





Raus ins Grüne – der Mädchenwandertag

Wir entdecken auf einer Traumschleife,
wie schön der Hunsrück ist. Bitte
wettergerechte Kleidung und feste
Schuhe anziehen sowie ein
Lunchpaket einpacken.

Zielgruppe: ab 1. Klasse,
max. 12 Teilnehmerinnen
keine Kosten

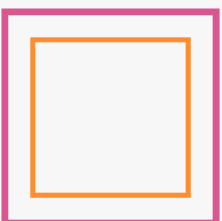
14.10.2025
09.30 – 13.30 UHR

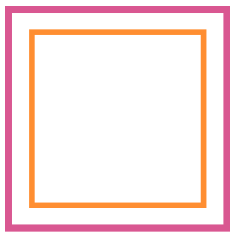
Jugendzentrum
"Am Zug"
Kirchberg



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Heinzenbacher Weg 13
55481 Kirchberg
d.sindhu@am-zug.de





Zielgruppe: ab 1. Klasse,
max. 16 Teilnehmerinnen
2 € pro Teilnehmerin

Art Attack

Kunst ist weder langweilig noch
dröge. Coole kleine Projekte kitzeln
deine kreative Ader.

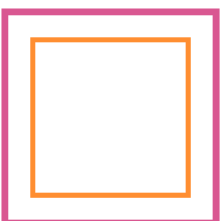
Achte auf Kleidung, die schmutzig
werden darf!

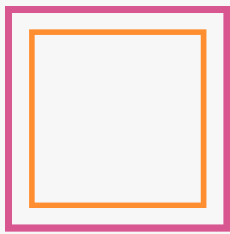
15.10.2025
10.00 - 12.00 UHR

Jugendzentrum
"Am Zug"
Kirchberg

Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Heinzenbacher Weg 13
55481 Kirchberg
d.sindhue@am-zug.de





Zielgruppe: ab 5. Klasse,
max. 14 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin,

Forschung, Technik Abenteuer: Besuch der Hochschule Koblenz

Zusammen mit Mentorinnen des Ada-Lovelace-Projekts der Hochschule Koblenz könnt ihr die Welt der Wissenschaft erkunden. In spannenden Mitmach-Workshops wird experimentiert, getüftelt und entdeckt. Ein Mittagessen in der Mensa ist enthalten.

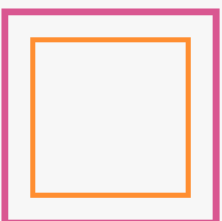
16.10.2025
8.30 - 16.00 UHR

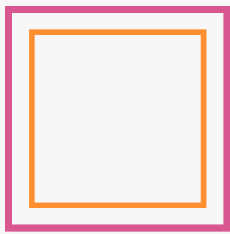
Jugendzentrum
"Am Zug" in Koopp.
mit Ada-Lovelace-
Projekt, HS Koblenz



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Heinzenbacher Weg 13
55481 Kirchberg
d.sindhue@am-zug.de





Besuch Schloss Freudenberg in Wiesbaden

Wir machen einen Ausflug nach Wiesbaden
ins Schloss Freudenberg, dem
Erfahrungsfeld der Sinne. Bitte Lunchpaket
einpacken!

Zielgruppe: ab 3. Klasse,
max. 8 Teilnehmerinnen
10 € pro Teilnehmerin

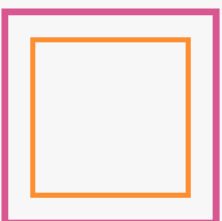
17.10.2025
9.00 - 16.00 UHR

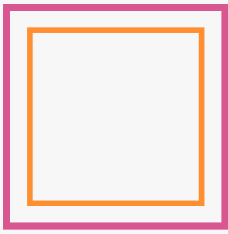
Jugendzentrum
"Am Zug"



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Heinzenbacher Weg 13
55481 Kirchberg
d.sindhu@am-zug.de





Zielgruppe: 12-16 Jahre,
max. 15 Teilnehmerinnen
- kostenfreies Angebot -

Look. Like. Me?

Schönheitsideale, Rollenbilder & Trends auf Social Media

TikTok, Insta & Co. sind voll von Trends wie #skinnytok, #vanillagirl oder #tradwife – aber was steckt eigentlich dahinter? Wer macht die Regeln, was „schön“ oder „typisch Mädchen“ sein soll? Und wie viel davon passt wirklich zu uns? In diesem Workshop checken wir gemeinsam, was uns an den Bildern und Trends gefällt – und was nicht. Wir schauen genau hin, wie Mädchen* und Frauen* sich auf Social Media zeigen und warum manche Trends schneller viral gehen. Dabei machen wir auch praktische Übungen, reden Klartext und entwickeln Ideen, wie wir uns echt, stark und frei zeigen können – ohne Filterdruck und Fremdbestimmung.. Bock, die Social-Media-Schönheitswelt zu hinterfragen und deinen eigenen Style zu feiern? Dann bist du hier genau richtig!



14.10.2025
10.00 - 14.00 UHR

Jugendzentrum
Sohren
in Kooperation mit
Medienpädagogin Corinna
Schaffranek

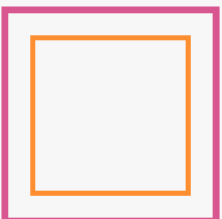


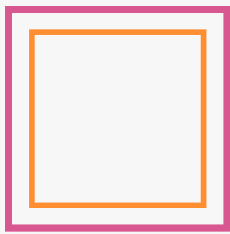
Anmeldung:

Jugendzentrum Sohren
Christine Evers
06543-980169

ab dem 01.09.2025 über die JuBiT-App:

<https://jubit.app/einrichtungen/jugendzentrum-sohren/>





Zielgruppe: ab 10 Jahre,
max. 6 Teilnehmerinnen
- 10€ pro Teilnehmerin -

Fashion Factory – gestalte dein Kleidungsstück

Du liebst Mode und hast Lust dein ganz eigenes Kleidungsstück zu gestalten? In unserem kreativen Workshop wirst du selbst zur Designerin:

Ob Shirt, Hoodie oder Stofftasche – mit vielen Vorlagen, einem professionellen Plotter und viel Raum für deine Ideen gestaltest du dein ganz persönliches Unikat. Freu dich auf kreativen Austausch und Spaß mit anderen Mädchen, ein buntes Rahmenprogramm, Snacks und Getränke.

Bitte bring ein eigenes Kleidungsstück (mit Baumwollanteil) mit, das du verschönern möchtest.

16.10.2025
09.30 – 12.30 UHR

Jugendzentrum
Sohren

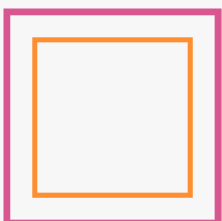


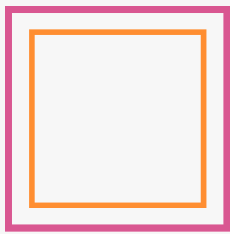
Anmeldung:

Jugendzentrum Sohren
Christine Evers und Julia Link
06543-980169

ab dem 01.09.2025 über die JuBiT-App:

<https://jubit.app/einrichtungen/jugendzentrum-sohren/>

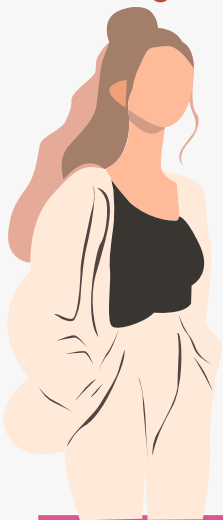




Zielgruppe: ab 12 Jahre,
max. 15 Teilnehmerinnen
- kostenloses Angebot -

Fair Fashion – nachhaltig kleiden

Was bedeutet sich nachhaltig kleiden? Wie finde ich meinen Style? Was sind meine Farben? Wie kann ich Kleidung am besten kombinieren? Ihr möchtet mehr über fair fashion erfahren und eine individuelle Farbberatung erhalten? Dann kommt zum Workshop mit Farb- + Stilberaterin/fashion stylist Jasmin Link ins Juz Sohren. Individuelle Fragen zu vorhandenen Kleidungsstücken werden beantwortet. Falls Fragen bestehen, die Kleidungsstücke bitte mitbringen oder fotografiert zeigen.



15.10.2025
10.00 – 15.00 UHR

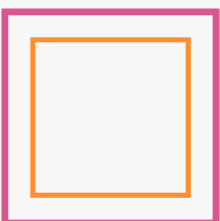
Jugendzentrum
Sohren
in Kooperation mit
Fashion Stylist
Jasmin Link

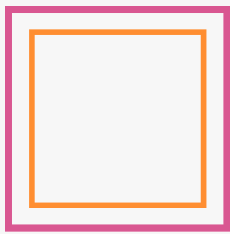


Anmeldung:

Jugendzentrum Sohren
Christine Evers und Verena Sprengnöder
06543-980169

ab dem 01.09.2025 über die JuBiT-App:
<https://jubit.app/einrichtungen/jugendzentrum-sohren/>





Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Kreativmorgen

Wir laden dich ein, einige
kleinere, kreative Projekte mit
unterschiedlichen Materialien
umzusetzen.

Zielgruppe: 6-10 Jahre,
5 € pro Teilnehmerin

15.10.2025

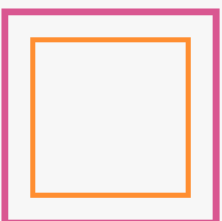
09.30 - 12.00 Uhr

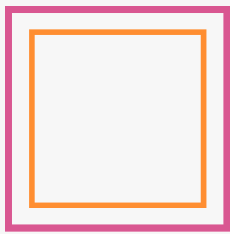
Ev. Kirchenkreis
Traben-Trarbach
an der Ev. Friedenskirche
Kirchberg

Anmeldung bis zum 05.10

Daniela Hüster

<https://www.ejust.de/koopraum-kirchberg-sohren/tagesangebote/>





Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Zielgruppe: 8 - 12 Jahre,
max. 20 Teilnehmerinnen
20 Euro pro Teilnehmerin

Tag auf dem Ponyhof

Wir wandern vom ev. Gemeindehaus
Gemünden zur Two-River Ranch nach
Panzweiler und verbringen dort ein paar
schöne Stunden mit Stockbrot und Spielen, in
Wald und Wiesen. Die Mädchen müssen in
Panzweiler abgeholt werden.

13.10.2025

09.00 - 15.00 UHR

Ev. Jugend- und
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis
Simmern-Trarbach

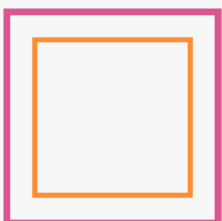


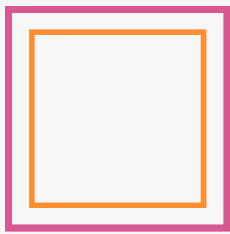
Anmeldung bis 05.10:

Helena Wendlandt

0151-10410844

<https://www.ejust.de/koopraum-kirchberg-sohren/tagesangebote/>

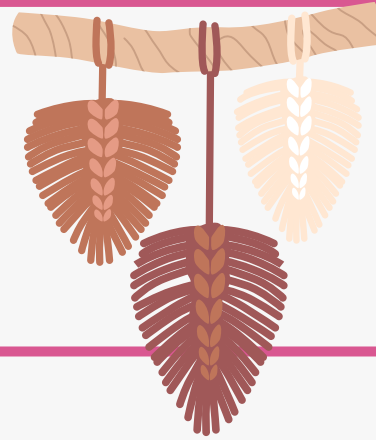




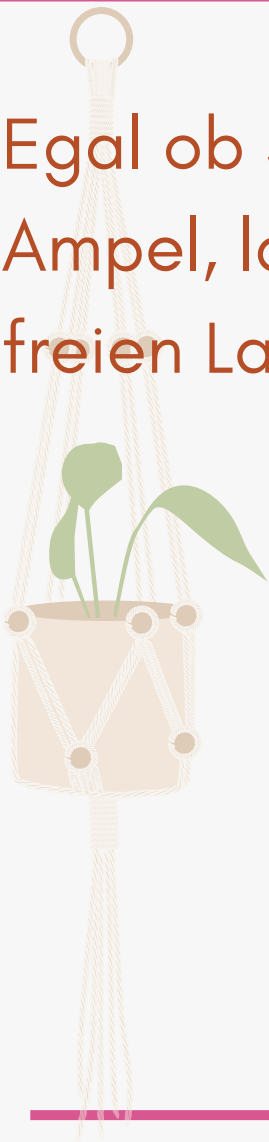
Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Zielgruppe: 8-12 Jahre,
max. 15 Teilnehmerinnen
15 Euro pro Teilnehmerin

Makramee



Egal ob Schlüsselanhänger oder
Ampel, lass deiner Kreativität
freien Lauf.



14.10.2025

9.00 - 12.00 UHR

Ev. Jugend- und
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis
Simmern-Trarbach
Gemeindehaus
Gemünden

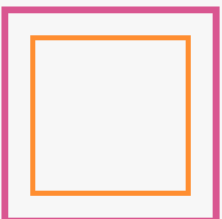
Knotted
with

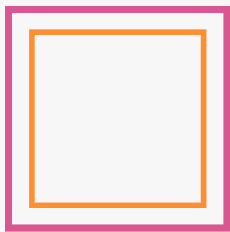


Anmeldung bis zum 05.10

Daniela Hüster

<https://www.ejust.de/koopraum-kirchberg-sohren/tagesangebote/>





Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Zielgruppe: 8-12 Jahre,
max. 15 Teilnehmerinnen
15 Euro pro Teilnehmerin

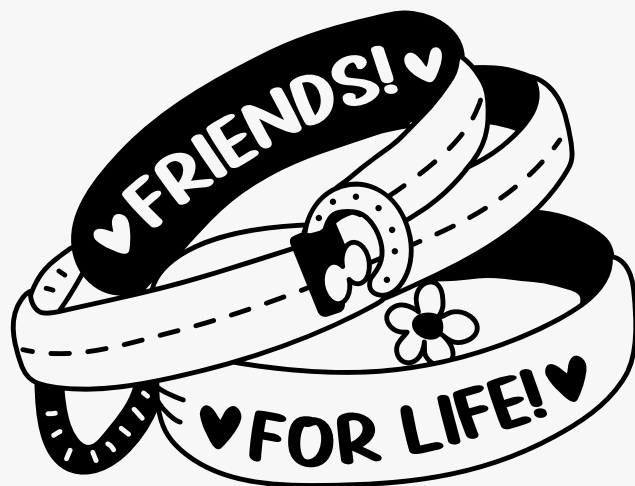
Freundschaftsarmbänder

Perlen, Bänder oder Wolle, erstelle
dein ganz persönliches Armband.

14.10.2025

9.00 - 12.00 UHR

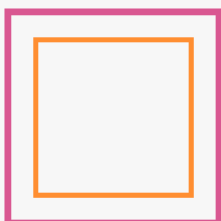
Ev. Jugend- und
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis
Simmern-Trarbach
Gemeindehaus
Gemünden

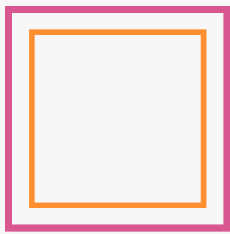


Anmeldung bis zum 05.10

Daniela Hüster

<https://www.ejust.de/koopraum-kirchberg-sohren/tagesangebote/>





Zielgruppe: 8 -12 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

“Pferde stärken”

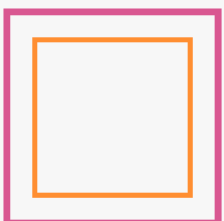
Wir werden mit zwei Islandpferden,
einem Miniaturpferd und einem Shetty zu
einem idyllischen Weiher reiten und Kutsche
fahren. Dort genießen wir unser Picknick und
erkunden mit einem Floß den Weiher.

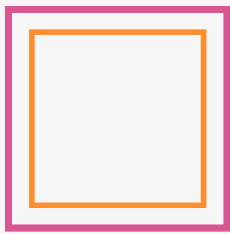
13.10.2025
14.00 - 17.00 Uhr
Sara Kleid
Lebensschule
Bauernhof
Dumnissusstrasse 3a
55481 Kirchberg



Anmeldung:

Sara Kleid, Reittherapeutin
sarakleid@gmx.de
0178/6988162
06763/2288





Zielgruppe: 8 -12 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

“Pferde stärken”

Wir werden mit zwei Islandpferden,
einem Miniaturpferd und einem Shetty zu
einem idyllischen Weiher reiten und Kutsche
fahren. Dort genießen wir unser Picknick und
erkunden mit einem Floß den Weiher.

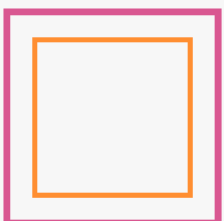
21.10.2025
14.00 - 17.00 Uhr

Sara Kleid
Lebensschule
Bauernhof
Dumnissusstrasse 3a
55481 Kirchberg



Anmeldung:

Sara Kleid, Reittherapeutin
sarakleid@gmx.de
0178/6988162
06763/2288



Schwarzlicht
Minigolf

Mädchentage
Ohlweiler Mühle

Superheldin

Eule Hedwig und
ihre Freunde

Geisterwerkstatt und
Hexenküche

Verbandsgemeinde
Simmern / Rheinböllen

Waffeln mit Vielfalt

Koch und Themenabend:
Afrika ist kein Land

Badebomben

Kunterbunter
Herbstwald

Kreativ- und
Spieletag

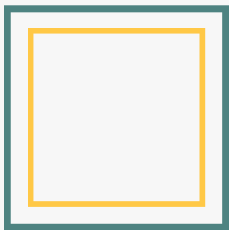
Bunte Holzstehlen
bemalen

Schnitzeljagd durch die
Stadt

Krimidinner

Magramee und
Perlenbänder

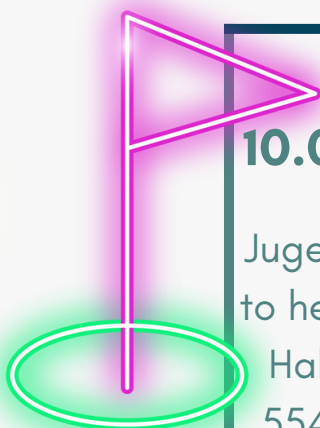
Nähen mit der
Nähmaschine



Schwarzlichtminigolf Mainz

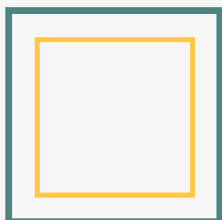
Zielgruppe: 10 - 15 Jahre,
max. 7 Teilnehmerinnen
- 7€ pro Teilnehmerin -

Gemeinsam wollen wir mit euch nach Mainz fahren um dort Schwarzlicht-Minigolf zu spielen. Danach haben wir auch nochmal Zeit uns gemeinsam die Stadt anzuschauen und eine Kleinigkeit zu essen. Treffpunkt um 10 Uhr an der Jugendkirche "crossport to heaven" am Flughafen Hahn.



16.10.2025
10.00 - 18.00 UHR

Jugendkirche "crossport
to heaven am Flughafen
Hahn, Gebäude 1401,
55483 Lautzenhausen



Anmeldung:

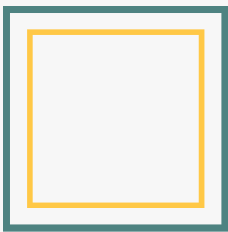
Jugendkirche "crossport to heaven";

Verena Sprengnöder

verena.sprengnoeder@bistum-trier.de

oder für den Pastoralen Raum Simmern Alina

Schieferstein alina.schieferstin@bgv-trier.de



Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband Rheinland-Pfalz

Mädchen*tage in der Ohlweiler Mühle Gruppe 1

Es ist wieder Zeit für die Mühlentage in Ohlweiler!

Der BDP lädt herzlich zur erlebnispädagogischen
und naturnahen Freizeit nach Ohlweiler ein!

In den gemeinsamen Tagen werden wir unsere
eigenen Stärken kennen lernen und den Wert von
Zusammenarbeit erleben. Wir werden dreckig
werden, Feuer machen, laut sein, uns auf eine
Nachtwanderung begeben, wilde Geländespiele
spielen und vieles mehr!

Lasst Euch überraschen, was das Team der
Mädchen*tage sich sonst noch so für euch ausdenkt
und meldet euch an!

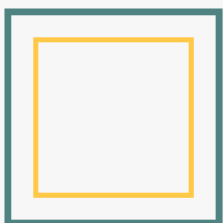
Zielgruppe: 7 - 10 Jahre, max. 10 TN
20 € pro Teilnehmerin
Mädchen* bedeutet Mädchen, trans Mädchen und alle jungen
Menschen, die sich weder als Mädchen noch als Junge oder als sowohl
als auch fühlen.

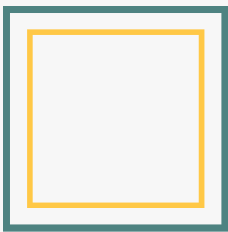
13.10. -
14.10.2025
Ohlweiler
Mühle



Anmeldung:

Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband RLP
Anne-Sophie Pfeifer
anne-sophie.pfeifer@bdp-rlp.de





Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband Rheinland-Pfalz

Zielgruppe: 11 - 14 Jahre, max. 10 TN

40 € pro Teilnehmerin

Mädchen* bedeutet Mädchen, trans Mädchen und alle jungen Menschen,
die sich weder als Mädchen noch als Junge oder als sowohl als auch
fühlen.

Mädchen*tage in der Ohlweiler Mühle Gruppe 2

Es ist wieder Zeit für die Mühlentage in Ohlweiler!
Der BDP lädt herzlich zur erlebnispädagogischen und
naturnahen Freizeit nach Ohlweiler ein!
In den gemeinsamen Tagen werden wir unsere eigenen
Stärken kennen lernen und den Wert von
Zusammenarbeit erleben. Wir werden dreckig werden,
Feuer machen, laut sein, uns auf eine Nachtwanderung
begeben, wilde Geländespiele spielen und vieles mehr!
Lasst Euch überraschen, was das Team der
Mädchen*tage sich sonst noch so für euch ausdenkt und
meldet euch an!

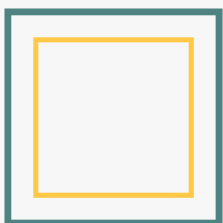
**15.10. -
17.10.2025**

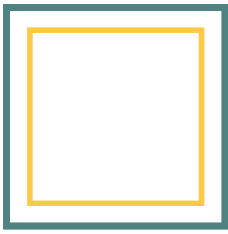
Ohlweiler
Mühle



Anmeldung:

Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband RLP
Anne-Sophie Pfeifer
anne-sophie.pfeifer@bdp-rlp.de





Zielgruppe: 8 - 12 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
-25 € pro Teilnehmerin -

Superheldin Training für starke Mädchen

Wir werden eine starke und mutige Körperhaltung lernen und wie wir mit Beleidigungen umgehen können. Außerdem üben wir wertvolle Strategien, um unsere Grenzen besser zu wahren und unsere Ziele mit hoher Energie zu erreichen. Zusammen werden wir unsere Superpower entdecken und schauen, wie wir schwierige Situationen leichter meistern können.

17.10.2025

9.00 - 13.00 UHR

FrauenNotruf Rhein-
Hunsrück
Mühlengasse 1
55469 Simmern in
Kooperation mit
Lisa Prinz

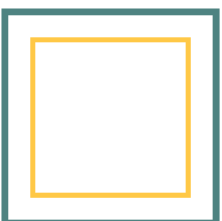


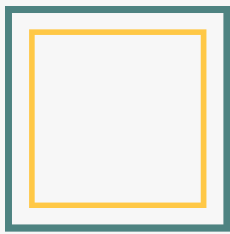
Anmeldung:

Lisa Prinz,

Erzieherin und Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin

lisaprinztraining@gmail.com





Zielgruppe: 7-11 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
4€ incl. Bastelmaterial, Tee und Kekse

Geisterwerkstatt & Hexenküche

Heute geht es ein bisschen gruselig zu. Wir basteln lustige Geister und ihre Freunde. Wir lauschen den Abenteuern des kleinen Gespenstes und knabbern selbstgemachte Gruselkekse.

Angst vor Geistern war gestern!
Mittagessen bitte mitbringen!



13.10.2025
11.00 - 16.00 UHR

Jugendcafé
Simmern



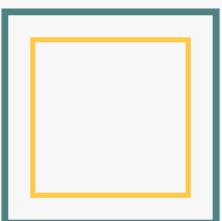
Anmeldung:

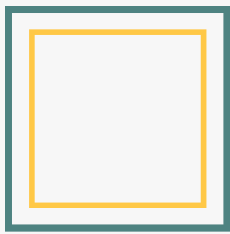
Andrea Possin

Jugendcafé Simmern

Andrea.Possin@ekir.de

Der Anmeldebogen muss bis Mittwoch den 08.10. vorliegen





Zielgruppe: 7-11 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
4€ incl. Bastelmaterial, Tee und Kekse

Eule Hedwig und ihre Freunde

Aus einem großen Pompon basteln wir eine Eule, damit sie nicht allein durch die Nacht fliegen muss, basteln wir ihr noch kleine Freundinnen. Bitte Mittagessen mitbringen.

15.10.2025
10.00 - 14.00 UHR

Jugendcafe
Simmern



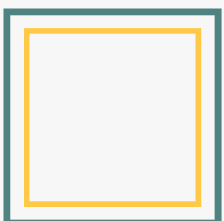
Anmeldung:

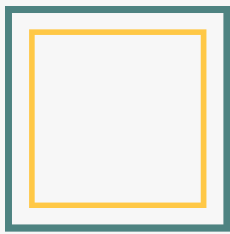
Andrea Possin

Jugendcafe Simmern

Andrea.Possin@ekir.de

Der Anmeldebogen muss bis Mittwoch den 08.10. vorliegen





Zielgruppe: 8-11 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
4€ inkl. Bastelmaterial, Tee und Kekse

Kunterbunter Herbstwald

Im Herbst ist draußen viel los. Was machen jetzt Vögel, Eichhörnchen und Co.? Wir finden das heraus, wir lachen, beobachten, spielen draußen und basteln eine Vogelfutterstation. Und wer findet den Knoblauchbaum? Bitte Mittagessen mitbringen.

16.10.2025
10.00 - 16.00 UHR

Jugendcafé
Simmern



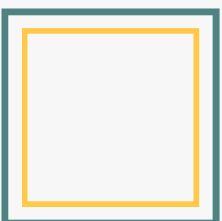
Anmeldung:

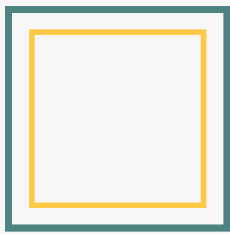
Andrea Possin

Jugendcafé Simmern

Andrea.Possin@ekir.de

Der Anmeldebogen muss bis Mittwoch den 08.10. vorliegen





Zielgruppe: ab 14 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
4,50 € für Kochzutaten

Koch und Themenabend- Afrika kein Land

Afrika: Ein Kontinent, kein Land. Wir kochen gemeinsam ostafrikanisch, so, wie ich es in Ruanda kennengelernt habe, schauen zusammen einen Film und Videos und quatschen über alles, was euch interessiert.

14.10.2025
17.00 - 20.00 UHR

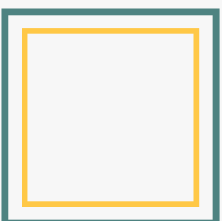
Jugendcafe
Simmern

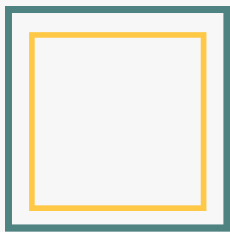
Anmeldung:

Vivien Reuther und Andrea Possin

vivien-reuther@online.de

Der Anmeldebogen muss bis Donnerstag den 09.10.
vorliegen und wird mit einer Rückantwort bestätigt.





Schnitzeljagd durch die Stadt

Ihr liebt es Rätsel zu lösen, und euch auf die Suche nach dem nächsten Hinweis zu begeben? Wenn ihr es schafft das Geheimnis zu lüften erwartet euch am Ende... wer weiß, kommt mit und findet es heraus. .

Zielgruppe: 9-12 Jahre,
max. 9 Teilnehmerinnen
3 € inkl. Snack

15.10.2025
14.30 - 16.30 UHR
Ernst-Gillmann-Haus
(Kindertreff),
Römerberg 3,
Simmern

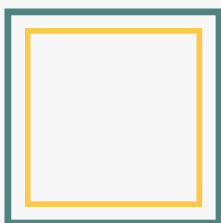


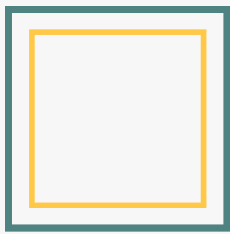
Anmeldung:

Vivien Reuther

vivien-reuther@online.de

Der Anmeldebogen muss bis Donnerstag den 09.10. vorliegen
und wird mit einer Rückantwort bestätigt.





Krimi-Dinner

Tauche mit uns ein in spannende Welten und übernehme dabei eine neue Rolle. Werde zur Detektivin und löse einen spannenden Kriminalfall. Da unser Angebot Krimi-DINNER heißt soll natürlich auch die Verpflegung nicht zu kurz kommen. Wir werden gemeinsam Pizza essen.

Zielgruppe: 12-16 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

MYSTERY

14.10.2025

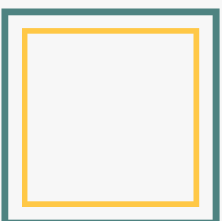
16.00 - 22.00 UHR

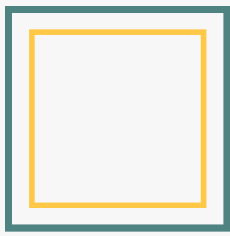
Familienbildungsstätte
Simmern
Aulergasse 8
Simmern



Anmeldung:

Alina Schieferstein & Daria Thoi
Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia
Alina.Schieferstein@bgv-trier.de
015140168750





Zielgruppe: 9 - 14 Jahre,
max. 15 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

Kreativ- und Spieletag

Liebe Mädels, an unserem Kreativ-und Spieletag wartet ein buntes Programm mit Spielen und Workshops auf euch. Ihr dürft euch ausprobieren beim Kicker und Billardspielen, wir arbeiten mit Gips und unterschiedlichen Bastelmaterialien. In der Küche werden Fruchtspieße und vegane Erdnuss-Datteliergel kreiert. Enden möchten wir mit einem Lagerfeuer und Stockbrot im Pfarrgarten. Bitte bringt euch etwas zum Trinken und evt. einen kleinen Snack mit.

**13.10.2025,
14.00 - 18:00 UHR**

Familienbildungsstätte
Simmern
Aulergasse 8
Simmern



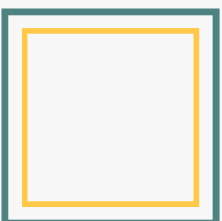
Anmeldung:

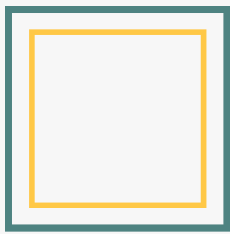
Daria Thoi

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia

daria.thoi@bgv-trier.de

01711206402





Bunte Holzstehlen bemalen

Bunte Farbe drückt Lebensfreude aus. Mit viel bunter Acrylfarbe wollen wir Holzstehlen bemalen, die als Dekoration aufgestellt werden können und ganz persönlich gestaltet werden. Bitte Kleidung anziehen, die ein paar Farbspritzer abbekommen kann. Bitte etwas zum Snacken und Trinken mitbringen.

Zielgruppe: ab 9 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
8 € pro Teilnehmerin

15.10.2025
15.00 - 17:30 UHR
Pfarrhaus Rheinböllen
Kirchgasse 5
Rheinböllen



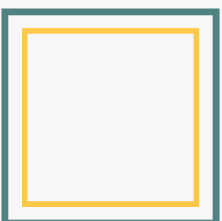
Anmeldung:

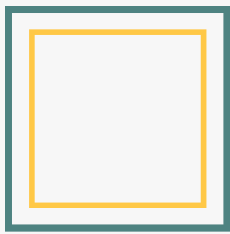
Daria Thoi

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia

Daria.thoi@bgv-trier.de

01711206402



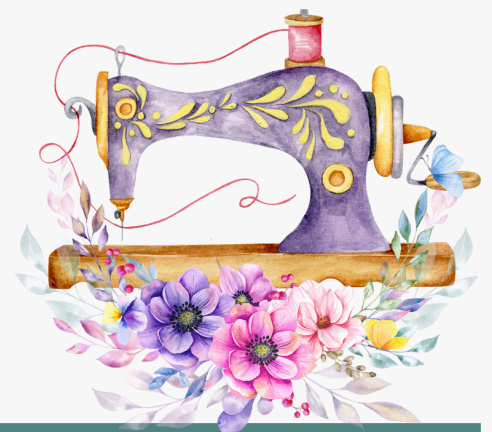


Zielgruppe: ab 8 Jahre,
max. 6 Teilnehmerinnen
6 € pro Teilnehmerin

Nähen mit der Nähmaschine

Hallo liebe Mädels, es gibt ihn wieder unseren tollen Nähworkshop. In diesem Jahr möchten wir mit euch Handyhalter oder einen Leseknochen nähen, dass könnt ihr euch aussuchen. Bitte bringt eine eigene Nähmaschine mit (oder sprecht uns an, falls ihr keine eigene Maschine habt). Wer möchte, kann eigenen Stoffe mitbringen, bitte keine elastischen Stoffe, sondern Baumwollstoffe! Bitte bringt euch einen Snack und etwas zu Trinken mit! Wir freuen uns auf euch.

15.10.2025
10.00 - 13.00 UHR
Familienbildungsstätte
Simmern
Aulergasse 8
Simmern



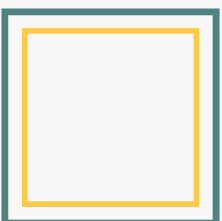
Anmeldung:

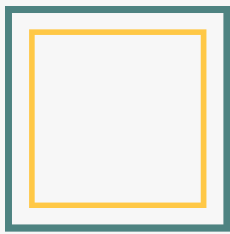
Daria Thoi

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia

Daria.thoi@bgv-trier.de

01711206402





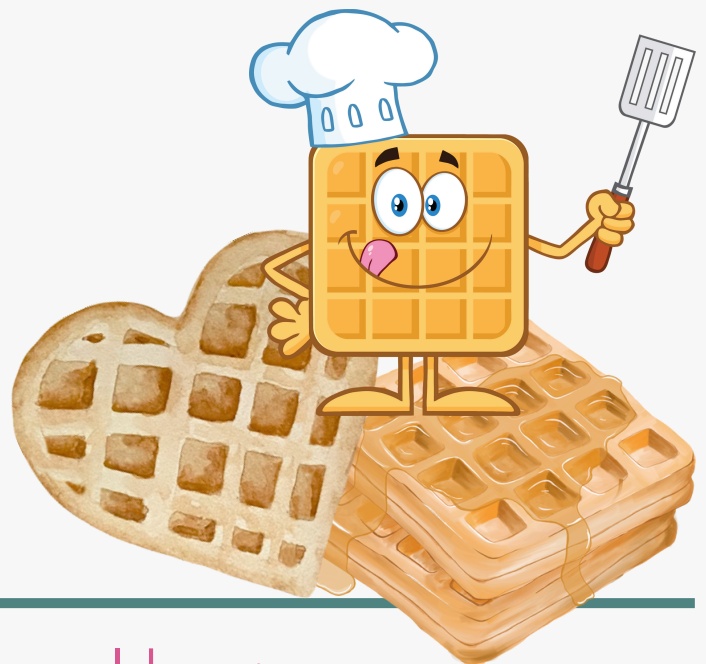
Zielgruppe: ab 14 Jahre
3 € pro Teilnehmerin

Waffeln mit Vielfalt

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es eigentlich in der Rhein-Mosel-Werkstatt aussieht? Komm vorbei und schau es dir selbst an! Gemeinsam wollen wir hinter die Kulissen blicken und mit den Frauen der Rhein-Mosel-Werkstatt Waffeln backen –denn bei uns wird nicht nur geschuftet! Für Getränke sorgen wir

14.10.2025
12.30 - 14.30 UHR

Rhein-Mosel-
Werkstatt, Im
Boorstück 1, Simmern



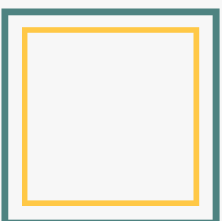
Anmeldung:

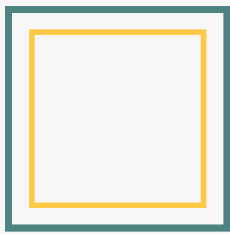
RMW Simmern

Lisa Klein & Team

Anmeldung bis 06.10 per Mail an

l.klein@rmw-koblenz.de





Zielgruppe: ab der 5. Klasse
3 € pro Teilnehmerin

Makramee- Perlenarmbänder

Schon mal ein Armband selbst geknüpft oder Perlen nach Herzenslust kombiniert?

Gemeinsam mit den Frauen der Rhein-Mosel-Werkstatt gestalten wir individuelle Makramee- und Perlenarmbänder – mit viel Kreativität, Farbe und Spaß. Und keine Sorge: Auch für eine süße Pause mit was zum Knabbern und zu trinken ist gesorgt.

Denn bei uns zählt nicht nur die Arbeit – sondern auch das Miteinander!

13.10.2025
10.30 – 12.00 UHR

Rhein-Mosel-
Werkstatt, Im
Boorstück 1, Simmern



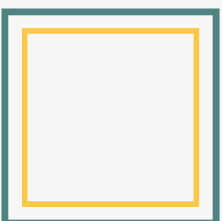
Anmeldung:

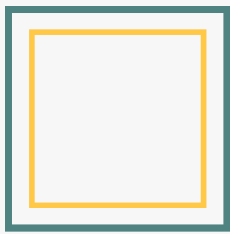
RMW Simmern

Lisa Klein & Team

Anmeldung bis 06.10 per Mail an

l.klein@rmw-koblenz.de





Zielgruppe: ab 12 Jahren
5 € pro Teilnehmerin

Badebomben

Lust auf sprudelnde Kreativität? Gemeinsam mit den Frauen der Rhein-Mosel-Werkstatt rühren, kneten und formen wir unsere eigenen duftenden Badebomben – und werfen dabei einen Blick hinter die Kulissen der Werkstatt.

Denn bei uns wird nicht nur gearbeitet – hier wird auch kreativ gestaltet, gelacht und ausprobiert! Für einen Snack und Getränke sorgen wir !

16.10.2025
13.00 – 15.30 UHR

Rhein-Mosel-
Werkstatt,
Im Boorstück 1,
Simmern



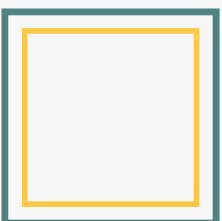
Anmeldung:

RMW Simmern

Lisa Klein & Team

Anmeldung bis 06.10 per Mail an

l.klein@rmw-koblenz.de



Jedes Mädchen kann
sich wehren



Mode und Schönheit
im Rokoko



Tipicamp mit Pferden



Stadt Boppard & Verbandsgemeinde Kastellaun

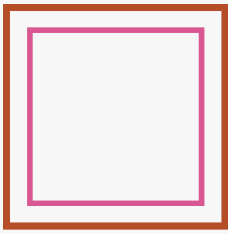


Leseabend in der
Bücherei

Stark, selbstsicher und
gelassen durchs Leben
gehen



Häkeln lernen



kinder.training

Zielgruppe: 6-11 Jahre,
max. 16 Teilnehmerinnen
69 € pro Teilnehmerin

Stark, selbstsicher und gelassen durch das Leben gehen

In der KINDER.TRAINING Mädchenwoche erleben Grundschulmädchen ein geschütztes Umfeld, in dem sie wachsen können. Sie lernen, ihre Gefühle zu verstehen, für sich einzustehen, Konflikte zu klären und selbstsicher aufzutreten – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß, Bewegung und theaterpädagogischen Methoden. Die reine Mädchengruppe schafft Vertrauen, Offenheit und stärkt das Wir-Gefühl. Ein Angebot für Eltern, die ihre Tochter stark machen wollen – von innen heraus.



13.10.2025

9.00 – 13.00 UHR

JugendBegegnungs-
Stätte (JBS) St. Michael,
Rheinallee 22
56154 Boppard

**Stay
Strong**

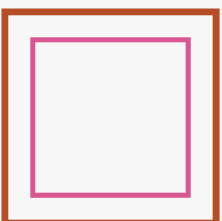
Anmeldung:

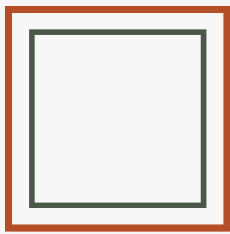
Bernard & Bersch Trainings GbR

Selina Bernard

info@kinder.training

Tel.: 0151-17121315





kinder.training

Zielgruppe: 6-11 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
69 € pro Teilnehmerin

Stark, selbstsicher und gelassen durch das Leben gehen

In der KINDER.TRAINING Mädchenwoche erleben Grundschulmädchen ein geschütztes Umfeld, in dem sie wachsen können. Sie lernen, ihre Gefühle zu verstehen, für sich einzustehen, Konflikte zu klären und selbstsicher aufzutreten – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß, Bewegung und theaterpädagogischen Methoden. Die reine Mädchengruppe schafft Vertrauen, Offenheit und stärkt das Wir-Gefühl. Ein Angebot für Eltern, die ihre Tochter stark machen wollen – von innen heraus.



14.10.2025

12.00 - 16.00 UHR

JugendBegegnungs-
Stätte (JBS) St. Michael,
Rheinallee 22
56154 Boppard

Stay Strong

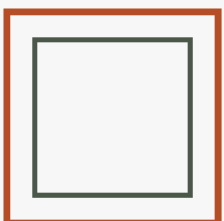
Anmeldung:

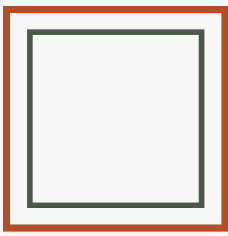
Bernard & Bersch Trainings GbR

Selina Bernard

info@kinder.training

Tel.: 0151-17121315





kinder.training

Zielgruppe: 6-11 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
69 € pro Teilnehmerin

Stark, selbstsicher und gelassen durch das Leben gehen

In der KINDER.TRAINING Mädchenwoche erleben Grundschulmädchen ein geschütztes Umfeld, in dem sie wachsen können. Sie lernen, ihre Gefühle zu verstehen, für sich einzustehen, Konflikte zu klären und selbstsicher aufzutreten – ganz ohne Druck, aber mit viel Spaß, Bewegung und theaterpädagogischen Methoden. Die reine Mädchengruppe schafft Vertrauen, Offenheit und stärkt das Wir-Gefühl. Ein Angebot für Eltern, die ihre Tochter stark machen wollen – von innen heraus.



17.10.2025

9.00 - 13.00 UHR

JugendBegegnungsStätte
(JBS) St. Michael,
Rheinallee 22
56154 Boppard

Stay Strong

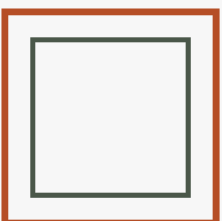
Anmeldung:

Bernard & Bersch Trainings GbR

Selina Bernard

info@kinder.training

Tel.: 0151-17121315



Zielgruppe: ab 7 Jahre,
max. 6 Teilnehmerinnen
4 € pro Teilnehmerin

Mode und Schönheit im Rokoko

Wie startet die Prinzessin in den Tag? Und was macht der schwarze Punkt auf der Wange?

Wir beschäftigen uns mit Kleidung, Frisuren und Kosmetik im 18. Jahrhundert und lernen uns fremd gewordene Alltagsrituale kennen. Ein paar Details davon wollen wir selbst ausprobieren und anprobieren.

Bitte mitbringen: Einverständniserklärung für die Verwendung von Kosmetik und Haarpflegeprodukten, eigener Kamm und Bürste, Snack und Getränke nach eigenem Bedarf

17.10.2025
10.00 – 14.00 UHR

Museum Boppard
Kurfürstliche Burg



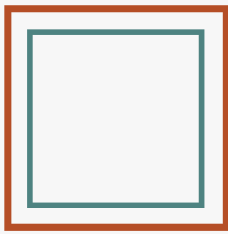
Anmeldung:

Petra Cofflet (Gewand- & Schneidermeisterin)

kontakte@petracofflet.de

Einverständniserklärung:

<https://petracofflet.de/wp-content/uploads/2024/06/Einverstaendniserklaerung-2024.pdf>



Katholische Kirchengemeinde
Mittelrhein St. Josef

Zielgruppe: 8 - 10 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
4 € pro Teilnehmerin incl. Abendessen

Leseabend in der Bücherei

Du liebst das Lesen? Du bekommst gerne vorgelesen? Dann bist du beim Leseabend genau richtig! Genügend Zeit zum Schmökern in Büchern und Zeitungen, unterhalten über Lieblingsbücher, Hörspiele hören, neue Bücher kennenlernen uvm.

13.10.2025
17.00 - 20.00
UHR

Kath. Bücherei
Wiltbergstr.
Bad Salzig



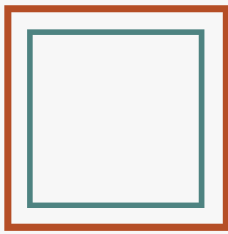
Anmeldung:

Kath. Kirchengemeinde Mittelrhein St. Josef
Ursula Malz

u.malz@mittelrhein-sanktjosef.de

Anmeldung bis spätestens 06.10.2025





Katholische Kirchengemeinde
Mittelrhein St. Josef

Häkeln lernen

Dieser Nachmittag wird kreativ! Ihr erlernt das Häkeln und fertigt ein einfaches Werkstück z.B. Lesezeichen, Freundschaftsbändchen, Blumen selbst an.

Bitte eine Häkelnadel Nr. 3,5 mitbringen

Zielgruppe: ab der 3. Klasse,
max. 6 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

14.10.2025
14.30 - 17.30 UHR

Kath. Bücherei
Wiltbergstr.
Bad Salzig

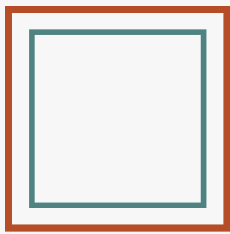


Anmeldung:

Kath. Kirchengemeinde Mittelrhein St. Josef
Ursula Malz

u.malz@mittelrhein-sanktjosef.de

Anmeldung bis spätestens 06.10.2025



Jedes Mädchen kann sich wehren

Im Kurs lernst du dich mit einer starken Körpersprache und Worten zu wehren. Du trainierst dich mit Händen und Füßen körperlich zu verteidigen und bekommst Infos über (sexualisierte) Gewalt an Mädchen, Mobbing und anderen Formen der Gewalt. Du wirst entdecken wie viel Kraft Mädchen haben und wie Mut und eigene Ideen helfen können, unangenehme Situationen zu beenden.

Mitzubringen sind gute Laune, Turnsachen, Essen, Getränke und Kuscheldecke.

Der Kurs findet insgesamt an drei Terminen statt.

13.10.2025

13.00 – 16.00 UHR

15.10.2025

9.00 – 13.00 UHR

17.10.2025

9.00 – 12.00 UHR

IGS, kleine Turnhalle



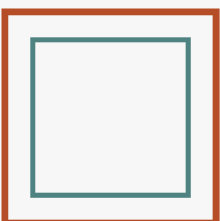
Zielgruppe: 8-11 Jahre,
max. 16 Teilnehmerinnen
40 € pro Teilnehmerin

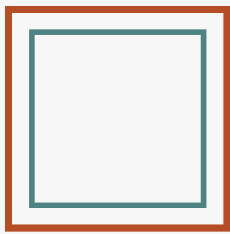
Anmeldung:

Babelfisch e.V.

Anja Busch

babelfisch-gewaltpraevention@web.de





Tipicamp mit Pferden

Zielgruppe: ab 10 Jahre,
max. 4-6 Teilnehmerinnen
90 € pro Teilnehmerin

Wir treffen uns mittags um 12 Uhr. Nach
den Wahrnehmungsübungen im Tipi reiten
wir aus, grillen gemeinsam und
übernachten im Tipi.
Morgens wieder dasselbe.

14. - 15.10.2025

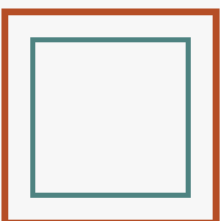
von 12.00 bis am
nächsten Tag
12.00 Uhr

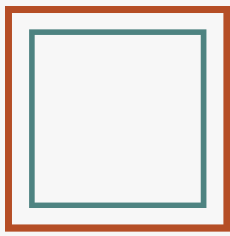
Laubacher Str. 14
56288 Altekülz



Anmeldung:

Brigitte Baltscheit, HP
Reitlehrerin, Feldenkraislehrerin
06762/ 2880
01705492182





Tipicamp mit Pferden

Wir treffen uns mittags um 12 Uhr. Nach den Wahrnehmungsübungen im Tipi reiten wir aus, grillen gemeinsam und übernachten im Tipi. Morgens wieder dasselbe.

Zielgruppe: ab 10 Jahre,
max. 4-6 Teilnehmerinnen
90 € pro Teilnehmerin

18. - 19.10.2025

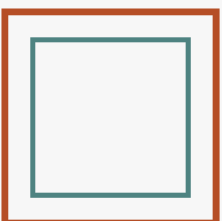
von 12.00 bis am
nächsten Tag
12.00 Uhr

Laubacher Str. 14
56288 Altkülz



Anmeldung:

Brigitte Baltscheit, HP
Reitlehrerin, Feldenkraislehrerin
06762/ 2880
01705492182



Zum Abschluss

Ein herzliches Dankeschön an den Arbeitskreis und alle engagierten Frauen, die mit ihren Ideen und ihrem Einsatz die Mädchenwoche im Kreis jedes Jahr zu einem bunten und vielfältigen Erlebnis machen. Ihr Engagement ermöglicht unseren Mädchen wertvolle Erfahrungen und unvergessliche Begegnungen.

Damit die Mädchenwoche auch in Zukunft spannend und abwechslungsreich bleibt, suchen wir noch weitere kreative Köpfe, die Lust haben, selbst ein Angebot anzubieten. Gerade im Hinblick auf unser 30-jähriges Jubiläum im nächsten Jahr möchten wir ein besonders buntes Programm in jeder Verbandsgemeinde und der Stadt Boppard gestalten.

Ob kreativ, sportlich, handwerklich, musikalisch oder eine besondere Herzensidee – jedes Angebot bereichert die Mädchenwoche. Interessierte können sich gerne bei uns melden.

Ihre Kreisjugendförderung

Ansprechpartnerin

Ina Pullig

06761 - 82581

ina.pulliger@rheinhunsrueck.de

