

Kreisjugendring Neustadt  
a.d.Aisch-Bad Windsheim  
Konrad-Adenauer-Str. 1  
91413 Neustadt a.d.Aisch

## Infos

### Wer?

Teilnehmen können alle Mädchen im Alter  
von 10 -14 Jahren

### Wann?

Samstag, den 07.11.2015  
10:00 – 17:00 Uhr

### Wo?

Schneiderscheune Bad Windsheim  
Spitalwall 16, 91486 Bad Windsheim

### Wie viel kostet es?

5 €

### Veranstalter:

Bayerische Sportjugend

### Anmeldung:

Bis zum 19. Oktober 2015 in der  
Geschäftsstelle des KJR  
Tel.: 09161/92 192  
Fax: 09161/928727

Ein Kooperationsprojekt der Bayerischen  
Sportjugend und des Kreisjugendrings im  
Landkreis Neustadt/ Aisch-Bad Windsheim im  
Rahmen der Kampagne  
**Uns geht's ums Ganze**



Im Bayerischen Jugendring  
Körperschaft des öffentlichen Rechts



# Mädchen Aktionstag

**Samstag  
07. November 2015**

**Für Mädchen im  
Alter von 10-14 Jahren**

**Ein Tag nur für euch**, Mädels  
einfach mal unter sich – ganz ohne Jungs!

### Ich bin schön!

Der erste Teil des Tages dreht sich rund um unsere Haut: Wie ist unsere Haut aufgebaut? Wie pflege ich meine Haut am besten und was kann ich gegen Hautunreinheiten tun? Wir lernen wie man sich richtig schminkt, ohne „angemalt“ zu wirken.

Eine Kosmetikerin zeigt euch wie es geht und ihr könnt dann mit den Tipps und Tricks selbst Hand anlegen.

### Ich bin selbstbewusst!

In der zweiten Tageshälfte geht um Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Was ist Selbstbewusstsein und warum brauche ich das überhaupt? Wie kann ich lernen selbstbewusst zu sein? Wie sage ich NEIN?

Die Referentin zeigt euch nicht nur ein paar Selbstverteidigungsgriffe, sondern es geht auch um Körpersprache, Stimmschulung und eure eigenen Grenzen.

Mittags wird es eine Kleinigkeit zum Essen geben. Bitte mitbringen: Getränke, den Unkostenbeitrag von 5 € und in bequemer Kleidung kommen.



Bild: Wolla/ pixelio

**Die Veranstaltung findet statt im Rahmen der mittelfränkischen Kampagne „Uns geht’s ums Ganze“ – Mädchen und junge Frauen für Selbstbestimmung**

**Weitere Informationen und Veranstaltungen rund um die Kampagne gibt es auf**

**[www.uns-gehts-ums-ganze.de](http://www.uns-gehts-ums-ganze.de)**



## Anmeldung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich zum Aktionstag am Samstag, den 07.11.2015 an. Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind lichtbildlich (Zeitung, Landkreis-Journal, Bericht, o.ä.) gegebenenfalls abgebildet werden darf.

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Mein Kind muss folgende Medikamente regelmäßig einnehmen, hat folgende Krankheiten/Allergien oder sonstige Besonderheiten (z.B. Vegetarier):

