



MÄDCHENNACHMITTAG IM JUGENDZENTRUM DON BOSCO

WAS
WANN
WO

4 Workshops für Mädchen und junge Frauen von 9 bis 25 Jahren
Mittwoch, 7. Juli 2010 • 15.00 – 18.00 Uhr
Jugendzentrum Don Bosco, Südbahnstraße 100, Graz

Da die Teilnehmerinnenzahl pro Workshop beschränkt ist, meldet euch so rasch wie möglich bis Montag, 5. Juli, bei **Jutta Eppich**, 0650/44 16 684, jutta.eppich@fgz.co.at an! Die Teilnahme ist kostenfrei.



Tanzworkshop mit Eli Ho für Mädchen ab 9 Jahren

Hip Hop, Streetdance, Musicaldance – je nach Interesse der Teilnehmerinnen; das Ziel ist Tanzschritte und Choreographien zu lernen und Spaß zu haben



Capoeira – brasilianischer Kampftanz mit Mirela Silva da Conceicao für Mädchen ab 10 Jahren

Für Mädchen und junge Frauen, die mit viel Spaß eine neue Kampfsportart kennenlernen wollen. Auch das Singen, Musizieren und Tanzen kommt nicht zu kurz. Tipps und Strategien für mehr Bewegung und Energie im Alltag runden den Workshop ab.



Yoga mit Elke Unger für Mädchen ab 14 Jahren

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von einfachen Yoga- und Atemübungen, die ein gutes Körpergefühl bringen und auch bei Schulstress helfen. Wer mag, kann sich auch Übungstipps bei Regelbeschwerden holen.



GANZ SCHÖN ICH mit Heidrun Rader für Mädchen von 12 bis 14 Jahren

Schönheitsideale – Wer sagt, was schön ist? Spiegel, Waage, Diät – alles unter Kontrolle? Gute und schlechte Gefühle – Was sich gut anfühlt, ist gut! Was ist Genuss? Wie fühle ich mich als Mädchen in dieser Gesellschaft? Was tun, wenn ich Unterstützung brauche? Und vieles mehr ...

Eine Veranstaltung im Rahmen des Projektes **MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK**.

Unterstützt von



**Fonds Gesundes
Österreich**



**gesundheit
steiermark**  **Das Land
Steiermark**
→ Gesundheit und Kultur



Wie komme ich dahin?

Das Jugendzentrum befindet sich neben der Kirche Don Bosco und ist mit der Buslinien 31, 33 erreichbar (Haltestelle Kirche Don Bosco). Die Linie 32 hält etwas weiter weg bei der Haltestelle Don Bosco Süd. Die S-Bahn-Station Don Bosco ist rund 500 Meter vom Jugendzentrum entfernt. Das Jugendzentrum Don Bosco befindet sich direkt neben der Kirche und dem Kindergarten. Ein Fußballplatz ist an die Rückseite des Jugendzentrums angeschlossen.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Jutta Eppich, Frauengesundheitszentrum, und das Team des Jugendzentrums Don Bosco

Jugendbetreuerinnen und Jugendbetreuer sind auch herzlich eingeladen und können die Zeit nutzen, um sich über Mädchenangebote auszutauschen, sich zu vernetzen und Referentinnen aus dem Referentinnenpool kennen zu lernen!

