


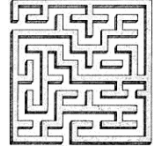




MÄDCHEN*OASE Herbstferien

Schulferienprogramm
für die Zeit vom 16.10.2023 bis 20.10.2023

Vom 23.10 bis zum 27.10.2023 ist die Mädchen*Oase geschlossen.

Montag 16.10. 9:45 bis 14:15	Dienstag 17.10 9:45 bis 14:15	Mittwoch 18.10. 14:00 bis 18:00	Donnerstag 19.10 12:00 bis 17:00	Freitag 20.10 13:00 bis 17:00	Samstag 28.10 13:00 bis 18:00
<p>WenDo-Kurs I</p> <p>Ihr lernt euch selbst zu verteidigen. Und es werden viele Spiele gespielt 😊</p> <p>Der Kurs geht über zwei Tage.</p> 	<p>WenDo-Kurs II</p>  <p>Bitte anmelden und etwas zu essen und zu trinken mitbringen!</p> <p>Weitere Infos siehe nächste Seite.</p>	<p>Tanz-Workshop</p>  <p>Bitte anmelden und etwas zu essen und zu trinken mitbringen!</p> <p>Weitere Infos siehe nächste Seite.</p>	<p>Ausflug ins Drachenlabyrinth</p>  <p>Bitte anmelden! Bringe bitte 2€ und etwas zu Essen und zu Trinken mit.</p>	<p>Herbstkochen</p>  <p>Kommt einfach vorbei! Das wird lecker</p>	<p>Halloween-Feier</p>  <p>Kommt einfach vorbei!</p>

Mädchen*Oase

Umwelt- und Erlebnisprojekt
Eifflerstraße 5-7
22769 Hamburg
Tel. 040 431 88 433
dollederns_oase@web.de
www.maedchen-oase.de

Reguläre Öffnungszeiten außerhalb der Ferien:

Montag 14:00 - 18:00 Uhr
Dienstag 15:00 - 19:00 Uhr
Mittwoch 14:00- 18:00 Uhr
Donnerstag 15:00- 18:00 Uhr
Freitag 13:00 - 18:00 Uhr*

*Ausflüge und Projekte

Die Mädchen*Oase wird finanziert vom
Bezirksamt Altona



Mehr Infos zu den Kursen:

WenDo...

...ist ein feministisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept.

Für Wen?

Dieses Angebot ist für Mädchen von 8 - 10 Jahren.

Was?

Stärkung der Persönlichkeit
Sich schützen - mit Worten, Stimme und Körper
Nein-Sagen, Grenzen setzen
Hilfe holen und anderen helfen
WenDo macht Spaß
WenDo macht mutig und stark



Wer?

Der Kurs wird geleitet von Saskia Ellermeier, WenDo-Trainerin und Sozialarbeiterin.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und Turnschuhe
etwas zu trinken und zu essen
Kosten: 1-10€ (Selbsteinschätzung)

Tanz-



Workshop

Wie bewegt sich ein Vogel, ein Leopard, ein Elefant oder eine Heuschrecke? Wie fühlt es sich an, sich zu leiser zarter Musik zu bewegen? Wie zu lauter rhythmischer? Im Tanz-Workshop bewegen wir uns gemeinsam spielerisch durch den Raum, schlüpfen in unterschiedliche Rollen, strecken uns, hüpfen, toben, stampfen und schweben zur Musik. Mal ganz für dich, mal mit anderen.



Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und Turnschuhe
etwas zu trinken und zu essen
Kosten: 1€