

# ABSCHLUSS PARTY

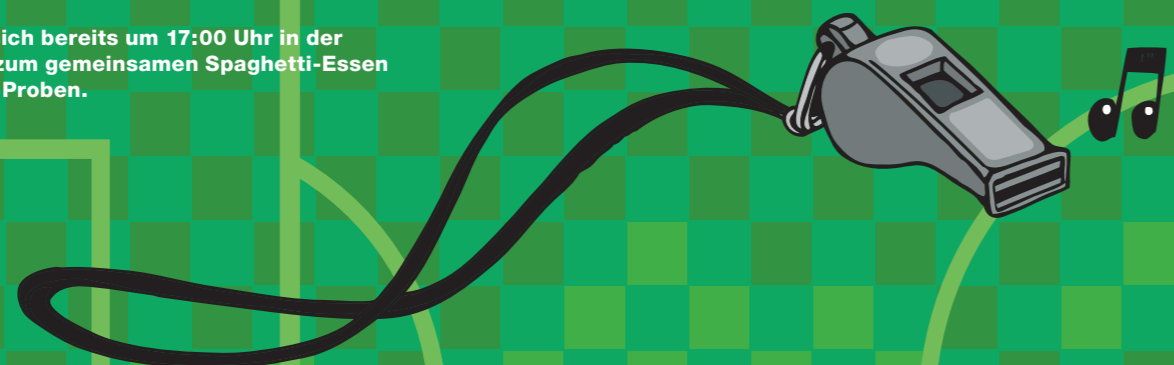
Freitag 19:00 - 23:00

Am Freitag, 9. April 2010 beenden wir unsere Mädchenwoche mit einem grossen Knall! Wie auch schon letztes Jahr feiern wir zusammen mit der Bubenwoche eine megamässige Party.

Du hast die Chance deine Werkstücke im Foyer auszustellen und das Gelernte aus den Workshops auf der Bühne zu performen. Danach legen die Djanas ihre Platten auf und es wird getanzt und gefeiert, bis die Halle wackelt.

Die Mädchen treffen sich bereits um 17:00 Uhr in der Kulturfabrik Kofmehl zum gemeinsamen Spaghetti-Essen und anschliessendem Proben.

Um 19:00 Uhr können Eltern Geschwister, Freundinnen und Freunde eure Kunstwerke bewundern und euch mit einem tobenden Applaus bei euren Darbietungen unterstützen. Der Eintritt ist natürlich gratis. Wer dann noch nicht ins Bett mag, kann bis 23:00 abtanzen.



## ZWISCHEN- PROGRAMM

### KULTUR PUR !

DI 17:30 - 19:00

Lass dich überraschen und mach mit!

### SLACKLINE

MI 17:30 - 19:00

Seiltanzen ist was für Zirkusleute? Denkste! Balance auf einem dünnen Band, gespannt zwischen zwei Bäumen ist für jede Frau. Probier's aus!

### FUSSBALL

DO 17:30 - 19:00

Da zeigt sich, ob ihr Mädels besser kicken könnt als das Organisationskomitee der Mädchenwoche! Wir fordern euch zum Match heraus!

## ABEND PROGRAMM

### KINO

DI 19:30 - 21:30

Gemütlicher Kinoabend mit Popcorn und tollem Film.

### SINGSTAR

MI 19:30 - 21:30

Du singst gerne und möchtest von der Dusche auf die Bühne wechseln? Wie gut du singst und performst, glaubt unsere Jury zu wissen. Jeder Einsatz zählt. Karaoke ist ein Massensport und alle Sportlerinnen sind Stars. An unserem super SingStar-Wettbewerb ist der Spass vorprogrammiert.

### WELLNESS

DO 19:30 - 21:30

Verwöhnung pur! Du kannst dein Gesicht mit einer Maske pflegen, eine Pediküre machen, dich massieren lassen und völlig entspannen.

### PARTY

FR 19:00 - 23:00

Alle Jahre wieder: Die phänomenale Abschlussfete der Mädchenwoche mit den Jungs der Bubenwoche. Shows bis zum Abwinken, Ausstellungen und eine super Stimmung stehen uns bevor.

Kontakt OK Mädchenwoche

Tel.: 032 621 63 90

info@maedchenwoche.ch

**\* \* JUGEND  
\* \* FÖRDERUNG  
\* \* KANTON SOLOTHURN**

# MISSION POSSIBLE

Wir danken herzlich für die Unterstützung durch den Kanton Solothurn, die Jugendkommission Stadt Solothurn, sowie Infoklick.ch, Kinder- und Jugendförderung Schweiz und alle anderen Organisationen und Institutionen die uns unterstützen haben.

Die vollständige Liste der unterstützenden Organisationen und Institutionen findest du auf [www.maedchenwoche.ch](http://www.maedchenwoche.ch)

## EINLEITUNG

Das lange Warten hat ein Ende  
- die Mädchenwoche Kanton Solothurn 2010 kommt!

Dieses Jahr vom 6. - 9. April 2010 wieder in und um die Kulturfabrik Kofmehl Solothurn.

Wie immer stehen tolle, überraschende und neue Workshops auf dem Programm, wie Parkour, Afrodance, Radio oder Graffiti. Aber auch immer wieder Beliebt wie Streetdance, Use your voice oder analoge Fotografie stehen zur Wahl.

In der Mädchenwoche kannst du diese und viele andere Workshops besuchen und neues ausprobieren - auch ganz ohne Vorwissen!

Melde dich zwischen dem 22. Februar und 24. März 2010 unter [www.maedchenwoche.ch](http://www.maedchenwoche.ch) an. Stell dein eigenes Wochenprogramm zusammen, aber achte darauf, dass sich keine Workshops überschneiden.

Am Morgen und Nachmittag hast du viele Workshops zur Auswahl. Am frühen Abend steht jeweils eine Sportart auf dem Programm und der Abend findet seinen Höhepunkt in Singstar, Kino oder Wellness (beides ohne Anmeldung). Nicht zu vergessen die grosse Abschlussparty am Freitag Abend!

Natürlich kannst du wieder gratis Mittag- und Abendessen und die Zeit im Mädchentreff verbringen.

Für coole Jungs und starke Brüder findet gleichzeitig die Bubenwoche statt. Weitere Infos findet ihr unter [www.bubenwoche.ch](http://www.bubenwoche.ch).

# MÄDCHEN WOCHE

6.-9.  
APRIL  
2010

MISSION  
POSSIBLE



## KANTON SOLOTHURN

## WICHTIGE INFOS

Die Mädchenwoche Kanton Solothurn ist ein Projekt der Jugendförderung Kanton Solothurn und richtet sich an Mädchen aus dem ganzen Kanton zwischen 12 und 18 Jahren.

### ANMELDUNG

Die Anmeldung für die Workshops kann nur online unter [www.maedchenwoche.ch](http://www.maedchenwoche.ch) zwischen dem 22. Februar und 24. März 2010 erfolgen. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Die Anmeldebestätigung und weitere Infos erhältst du Ende März 2010.

### KOSTEN

Der erste Workshop kostet Fr. 35.-, jeder weitere Fr. 15.-. Mit der Infocard kostet der erste Workshop Fr. 20.-. Die Infocard gibt es auf deiner Gemeindeverwaltung. Weitere Informationen findest du unter [www.infocard.ch](http://www.infocard.ch). Für Mädchen, welche in der Stadt Solothurn angemeldet sind, ist der erste Workshop gratis. Das Kursgeld für alle Workshops ist am ersten Workshoptag 1/2h vor Kursbeginn am Infodesk bar zu bezahlen.

### STANDORT

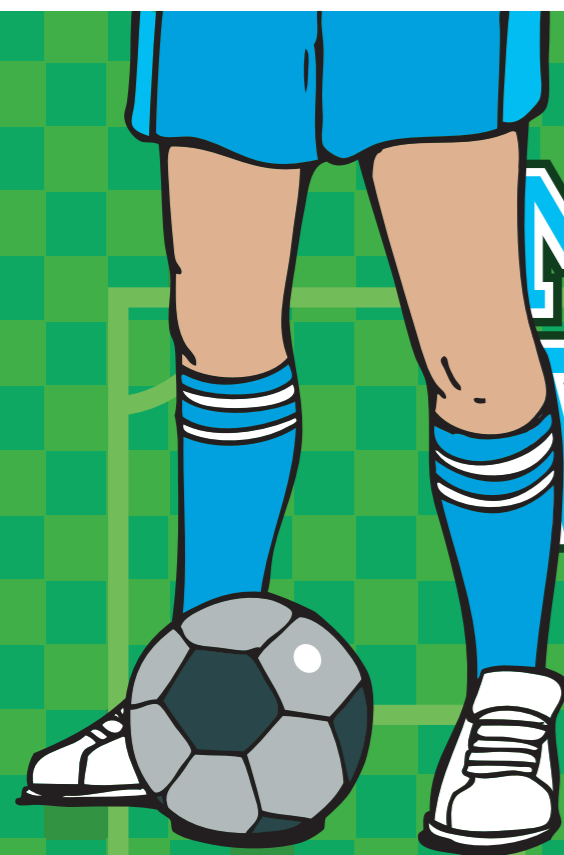
Die Mädchenwoche Kanton Solothurn findet in und um die Kulturfabrik Kofmehl, am Kofmehlweg 1, in Solothurn statt.

### KONTAKT

Bei Fragen erreichst du uns unter [info@maedchenwoche.ch](mailto:info@maedchenwoche.ch) oder bei der Jugendförderung Kanton Solothurn 032/ 621 63 90.

### SONSTIGES

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.



# MÄDCHEN WOCHE

MISSION  
POSSIBLE

## THEATER

MI - FR 14:00 - 17:00

Für Hollywood wird's vielleicht nicht gerade reichen... Aber nach einer Woche Schauspieltraining werden wir als spielfreudiges Ensemble am Schlussabend bestimmt eine tolle Show abliefern!

## YOGA

DO 14:00 - 17:00

Wenn du gedacht hast, Yoga sei nur Räucherstäbchen anzünden und rumliegen, wird dir dieser Workshop das Gegenteil beweisen! Denn hier lernst du vieles über die Herkunft und Bedeutung von Yoga und kannst natürlich jede Menge verschiedene Yogastellungen üben, wobei du dich wundern wirst, auf welche Art und Weise du deinen Körper drehen und biegen kannst. Lerne durch die Kunst des Yoga richtig mit deinem Körper zu arbeiten, zu atmen, zu entspannen und dem stressigen Schulalltag zu entfliehen.

## PARKOUR

DI 9:30 - 17:00

Parkour — nur was für waghalsige Jungs!? Zwei Mädels werden dir zeigen, dass dies nicht stimmt und auch du Parkour lernen kannst. Beim Parkour gehts darum, ohne Hilfsmittel alle Hindernisse, die dir in den Weg kommen zu überwinden. Seien dies Pfützen, Papierkörbe, Bänke, Blumenbeete. Der Workshop ist eine ideale Gelegenheit mehr über Parkour und seine Philosophie zu erfahren. Durch das körperliche Training lernst du deine Stärken und Schwächen kennen, kreativ zu denken und neue Wege zu sehen. Denn Parkour ist mehr als nur weite Sprünge — es ist ein Weg zu dir selbst!

## KUNSTATELIER

MI - FR 9:30 - 12:30

Du bist immer zum Basteln, Malen, Kleben, Gipsen, Schnipseln oder Zeichnen zu begeistern? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Hier kannst du all deine Ideen umsetzen, verschiedene Materialien verarbeiten und lernen, wie man mit kleinen raffinierten Tipps und Tricks grosse Kunstwerke erschafft. Lass deiner Kreativität freien Lauf! Damit auch deine Familie und Freunde etwas von deinen Kunstwerken haben, können sie bei unserer Ausstellung an der Abschlussparty bewundert werden.

## KICKBOXEN

DI 14:00 - 17:00

Du denkst, Kickboxen ist nur was für Männer? Komm und überzeug dich vom Gegenteil! Lass dich in die Kunst des Kickboxens einführen.

## CATWALK

DO 9.30-17.00

Hast du Lust einen Blick in die Welt der Mode und die Arbeit der Models zu werfen? Hier lernst du, wie man über den Catwalk schlendert, um bei einem Fotoshooting zu brillieren ohne zu glänzen. Zu guter Letzt wird von dir ein professionelles Foto geknipst. Im Workshop geht es nicht nur um Reich und Schön, sondern auch um ein kritisches Hinterfragen der Modewelt.

## ANALOGE FOTOGRAFIE 1&2

Gruppe 1: DI 9:30 - 17:00

Gruppe 2: MI 9:30 - 17:00

Wir schiessen mit einer Spiegelreflexkamera Schnappschüsse von uns, posieren und porträtieren uns gegenseitig und bringen Bewegung in die Bilder. Die Fotos entwickeln wir anschliessend selber im Labor. Die Bilder stellen wir am 9. April an der Abschlussparty zum Bewundern aus.

## DIGITALE FOTOGRAFIE

DI 9:30 - 17:00

Hältst du gerne wichtige Momente in deinem Leben fest? In diesem Workshop lernst du richtig zu fotografieren und deine Fotos mit einem Bearbeitungsprogramm perfekt nachzubearbeiten. Zuerst kannst du im Fotostudio hinter und vor der Kamera stehen, anschliessend wirst du in die Kunst des Veränderns und Nachbearbeitens eingeführt.

## GRAFFITI 1&2

Gruppe 1: DO 9:30 - 12:30

Gruppe 2: DO 14:00 - 17:00

Faszinieren dich besprayed Mauern? Wolltest du das schon immer mal selber ausprobieren? Lebe deine Kreativität aus und lerne, wie man mit einer Spraydose umgeht! Lerne verschiedene Spraytechniken kennen und erstelle dein eigenes Graffiti!

# WORKSHOPS

## GIRLBAND

DI - FR 9:30 - 12:30

Was Tokio Hotel kann, kannst du schon lange? Nun habt ihr die Gelegenheit eure Girlpower mit Musik auszudrücken. Mach mit in der Mädchenwoche-Girlband und lerne zu texten und richtig auf der Bühne zu performen. An der grossen Abschlussparty seid ihr die Musicstars des Abends und präsentiert euer Können live on stage. Egal ob du Anfängerin bist oder bereits Musik-Erfahrung hast, zusammen landet ihr den Superhit der Woche! Falls du ein Instrument spielst, vermerke dies bitte gleich bei deiner Anmeldung.

## DRINKS MIXEN

FR 14:00 - 23:00

Eine Party ohne coole Drinks und Cocktails? Undenkbar! In diesem Workshop lernst du, leckere, alkoholfreie Drinks zu mixen, damit du deine Gäste an der nächsten Party verwöhnen kannst.

## SCHWEISSEN

DI 9:30 - 17:00 & MI 9:30 - 12:30

Stahl, Eisen, Schweissgeräte, glühende Funken und richtig kunstvolle Metallkonstruktionen sind dein Ding? Hast du Lust ein aussergewöhnliches Handwerk kennen zu lernen und deine ganz eigenen Kunstwerke aus Metall herzustellen? Dann bist du bei diesem Workshop an der richtigen Adresse. Ein spannendes Erlebnis und einzigartige Erfahrungen warten hier auf dich!

## EVENTMANAGEMENT

MI & DO 14:00 - 17:00, FR 9:30 - 23:30

Party ist dein Ding? Organisieren magst du genauso? Dann bist du in diesem Workshop richtig! Sei dabei, wenn wir die grosse Abschlussparty der Mädchen- und Bubenwoche planen. Hier kannst du einige Tipps und Tricks für deine eigenen Events abgucken. Band buchen, Werbung machen, Location suchen, Dekoration ausdenken...das volle Programm erwartet dich.

## ADVENTURE KLETTERN

MI 14:00 - DO 12:30 (mit Übernachtung)

Willst du deine Höhenangst überwinden? Ein steiniger, steiler, spassiger Weg steht dir in diesem Workshop bevor. Wir üben Klettern, Sichern und Abseilen. Am Abend machen wir bei gutem Wetter ein Feuer und übernachten in Zelten - bei schlechtem Wetter übernachten wir drinnen. Am nächsten Morgen geniessen wir ein feines Z'morge.

## AFRODANCE 1&2

Gruppe 1: DI & DO 9:30 - 12:30

Gruppe 2: DI & DO 14:00 - 17:00

Wolltest du schon immer mal so tanzen, wie Mädchen und Frauen in Afrika? Weisst du, wie eine Kriegerin tanzt? Oder wie man tanzend Mais erntet? Lerne die Klänge und Rhythmen kennen und tanze zwischen Himmel und Erde. Ajé!

## SCHMUCK

DO & FR 14:00 - 17:00

Hier lernst du nach deinem Geschmack tollen und einzigartigen Schmuck aus Speckstein und Holz herstellen. Alles was du brauchst, um ein solches Unikat und ganz persönliches Schmuckstück zu formen, ist nichts weiter als etwas Geduld, Spass und vor allem deiner Kreativität freien Lauf lassen zu können.

## FILM

DI - DO 9:30 - 12:30

Wärsst du gerne die weibliche Ausgabe von Marc Foster? Möchtest du berühmte Filmstars mit der Kamera festhalten? In diesem Workshop lernst du alle Kniffe, um deine Filmfrau Karriere zu starten. Oder du guckst einfach mal rein, wie das Filmdrehen so geht. Hier hast du die Gelegenheit, deine eigenen Geschichten zu verfilmen: seien dies Krimis, Lovestories oder Dokumentarfilme.

## STREETDANCE 1&2

Gruppe 1: DI - FR 9:30 - 12:30

Gruppe 2: DI - FR 14:00 - 17:00

Hast du Lust auf Streetdance und Hip-Hop? Gesucht sind Mädchen, die Freude am Streetdance oder Hip-Hop haben. Wir studieren zusammen einen coolen Tanz ein und begeistern damit an der Abschlussparty das Publikum.

## USE YOUR VOICE

DI - FR 14:00 - 17:00

Wenn du gerne singst und deine Stimme weiterentwickeln willst, ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Wir studieren zusammen einige coole Lieder ein und präsentieren sie an der Abschlussparty. Und für die mutigen Sängerinnen liegt sicher das eine oder andere Solo drin.

## ANTI-STRESS

MI 9:30 - 17:00

Hast du ständig müde Augen, einen verspannten Rücken und raue Hände? Wir lassen es uns gut gehen und lernen Massagetechniken für zu zweit oder alleine. Wir mischen unsere eigenen Entspannungsmasken, lernen beruhigende Übungen für zwischendurch und viele weitere Tipps und Tricks, die uns im Alltag ein wenig vom Stress ablenken.

## DJANE

FR 9:30 - 23:00

Scratchen und pitchten...Endlich gehören die Plattenteller dir allein! Du wirst in die Kunst des DJ-ings eingeführt und kannst dies sogleich mit deinen Lieblings-CDs lernen und üben. Und da Musik das A & O jeder Party ist, kannst du deine neu erworbenen Künste an der Abschlussparty unter Beweis stellen und die Halle beschallen!

## TRAMPOLIN 1&2

Gruppe 1: DO 9:30 - 12:30

Gruppe 2: DO 14:00 - 17:00

Du wolltest schon immer mal wissen, wie es ist, von einem Trampolin in die Luft gespickt zu werden und das Gefühl zu haben, dass du fliegen kannst? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Gemeinsam lernen wir coole Sprünge auf dem grossen Trampolin. Nebenbei kannst du dich auch auf dem Minitrampolin versuchen.

## WEN-DO

DO 14:00 - 17:00

In diesem Workshop lernst du, dich selbst zu verteidigen und zu behaupten. Du lernst einerseits, dich mit einfachen körperlichen Selbstverteidigungstechniken zu verteidigen, andererseits auch, mit Ängsten und Gewalt besser umzugehen und dein Selbstvertrauen zu stärken.

## RADIO

DI - DO 14:00 - 17:00

Hier lernst ihr, wie ihr zusammen eine eigene Radiosendung auf die Beine stellen könnt. Was gehört alles zum Radiomachen dazu und wie wird aus einer einfachen Idee ein spannender Radiobehricht? All das kannst du hier erfahren, wenn ihr eure täglichen Reportagen bearbeitet und eure Musikprogramme zusammenstellt, welche während der Mädchenwoche im Kofmehl ausgestrahlt und im Netz heruntergeladen werden können.