



## DIGITALE ANMELDUNG

Bitte nutzen sie den QR Code, dieser bringt Sie direkt auf die Anmeldemaske.  
Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren.



## TEILNAHMEGEBÜHR

30,00 € pro Person  
Die Kosten beinhalten Unterkunft, Verpflegung, Getränke und Rahmenprogramm.

## VERANSTALTUNGSORT

Karl-Beck-Haus  
Waldhäuser Straße 5  
97453 Reichmannshausen  
Tel. 09526 / 1486 (ab Freitag 16:00 Uhr)

## ANMELDEBEGINN

17.03.2025 ab 08:00 Uhr

## KOMMUNALE JUGENDARBEIT LANDKREIS SCHWEINFURT

Schrammstraße 1  
97421 Schweinfurt

Telefon: 09721 / 55-519

Email: [koja@lrasw.de](mailto:koja@lrasw.de)

Internet: [www.landkreis-schweinfurt.de/koja](http://www.landkreis-schweinfurt.de/koja)



**REINE**

**MÄDELSSACHE**

09. - 10. MAI 2025

**ERLEBNIS- UND WOHLFÜHLTAGE**

Für Mädels ab 10 Jahren  
mit ihren Müttern

# REINE MÄDELSSACHE

Gemeinsam Zeit als Mutter und Tochter zu verbringen, ohne stressige Schultage, Haushalt und Arbeit – eine tolle Sache! An diesen Tagen kann man gespannt sein auf einander, gemeinsame Erlebnisse genießen, sich herausfordern lassen, die Seele baumeln lassen und sich mit Yoga entspannen. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern, die immer nur mit einer Familie belegt werden. Ausnahmen sind möglich, wenn ausdrücklich gewünscht wird, mit einer anderen Familie zusammen zu wohnen. Alternativ ist es auch möglich im eigenen Zelt zu nächtigen – ein zusätzliches Outdoor-Erlebnis. Bei schlechtem Wetter ist das Zelten auch in der Turnhalle möglich.

Wir setzen uns dafür ein, dass jedes Kind/jeder bzw. jede Jugendliche/jede Person teilnehmen kann.

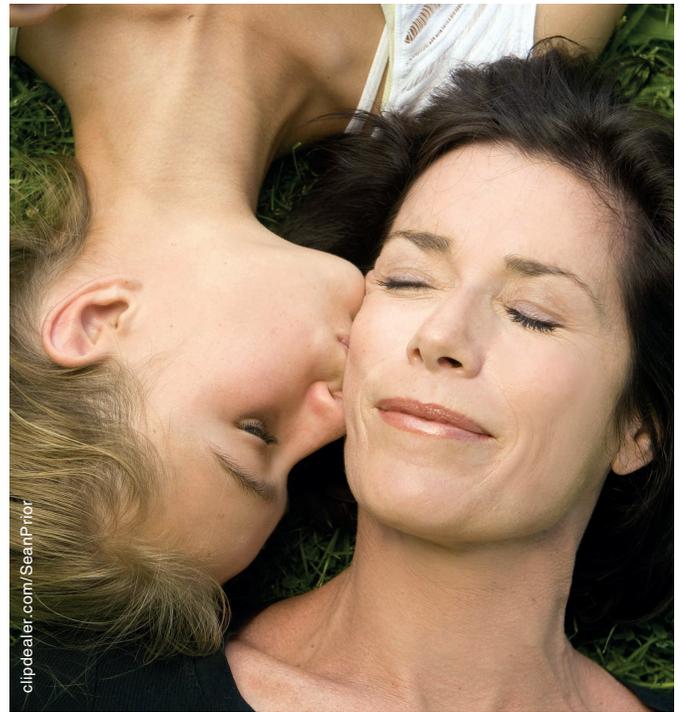
Vous trouverez des informations sur ces offres via le code QR ou sur la page d'accueil (voir ci-dessous).

تباحتسالا زمر ربع ضرور علما هذه لوح تامول عم ىلع ع روث علما نكم  
(هاندا رظنا) قيسى ىرلا ةحفصل ا ىلع و ا عيرسلا

Macluumaadka dalabyadan waxaa laga heli karaa koodka QR ama bogga hoyga (hoos eeg).

## PACKLISTE

- outdoor-geeignete Kleidung, feste Schuhe und zusätzlich Sportschuhe für die Halle
- Regenjacke
- pro Person einen Stock für Stockbrot
- pro Person für Yoga ein Handtuch, Kissen, Decke
- bequeme Sportkleidung
- Waschzeug, Duschzeug, Handtuch
- Hausschuhe
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- bei Übernachtung im Zimmer: 3-teilige Bettwäsche
- bei Übernachtung im Zelt: Isomatte, Schlafsack, Zelt (im Bedarfsfall ausleihbar)



## PROGRAMM

### FREITAG, 9. MAI 2025

- 17:00 Uhr – gemütliches Ankommen mit Kaffeeempfang
- 18:00 Uhr – Kennenlernen und Warming up
- 18:30 Uhr – Abendessen**
- 19:30 Uhr – „Ich bin ich – du bist du...“ Erlebnisaktion  
Outdoor mit einer besonderen Abendtour,  
Feuerschale und Stockbrot

### SAMSTAG, 10. MAI 2025

- 08:30 Uhr – Frühstück**
- 09:30 Uhr – „Rolle vorwärts – Rolle rückwärts“  
Typisch Mädchen...?
- 12:30 Uhr – Mittagessen**
- 13:30 Uhr – Mutter – Tochter Walk & Talk
- 14:15 Uhr – Kunterbuntes – für Jede was...
- 15:00 Uhr – Kaffeepause und Aufräumaktion**
- 16:00 Uhr – „Frau sein“ Yoga für Tochter und Mutter
- 17:30 Uhr – Reflexion, Ende der Veranstaltung