

IN KOOPERATION DER KREISJUGENDFÖRDERUNG
& DES ARBEITSKREISES
MÄDCHENARBEIT



Mädchenwoche

Jubiläumsjahr 2026

30



VOM 05. - 09. OKTOBER
2026

KREISVERWALTUNG

Rhein-
Hunsrück
Kreis



INA PULLIG
KREISJUGENDFÖRDERUNG
06761/82-581
INA.PULLIG@RHEINHUNSRUECK.DE



Mädchenwoche

Jubiläumsjahr 2026

30



SCHÖN DASS DU REINSCHAUST

ENDLICH IST ES SO WEIT!

DAS NEUE PROGRAMMHEFT DER MÄDCHENWOCHE
IST DA – UND VIELE SPANNENDE, KREATIVE UND
ABWECHSLUNGSREICHE ANGEBOTE WARTEN AUF
DICH!

SCHAU DICH IN RUHE UM, ENTDECKE NEUES UND
STELLE DIR DEINE GANZ PERSÖNLICHE
MÄDCHENWOCHE MIT DEN ANGEBOTEN ZUSAMMEN,
DIE DICH INTERESSIEREN.

EGAL, OB DU ETWAS AUSPROBIEREN, KREATIV WERDEN,
DICH BEWEGEN ODER EINFACH SPASS MIT ANDEREN
MÄDCHEN HABEN MÖCHTEST – HIER IST BESTIMMT
ETWAS FÜR DICH DABEI.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL FREUDE BEIM
DURCHSTÖßERN DES PROGRAMMS UND EINE
UNVERGESSLICHE MÄDCHENWOCHE!



30 Jahre Mädchenwoche – Feiert mit uns!

**DAS DARFST DU AUF KEINEN FALL
VERPASSEN!**

SCHNAPP DIR DEINE FREUNDIN,
KOMMT INS KINO UND FEIERT ANSCHLIESSEND MIT UNS!

FREITAG, 09. OKTOBER

14:00 UHR – KINO IN SIMMERN
DU HAST DIE WAHL:
PFERD AM STIEL ODER
LILLY UND DIE KÄNGURUS

ANSCHLIESSEND GEHT ES DIREKT WEITER ZUM JUBILÄUMSFEST IN DER
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE SIMMERN (CA- 16 UHR)

DAS ERWARTET EUCH:
MUSIK
ESSEN UND GETRÄNKE
EINE MOCKTAIL-BAR MIT LECKEREN ALKOHOLFREIEN COCKTAILS
TANZEN
AUFFÜHRUNG DER WELTWEITEN ORANGE-DAY-CHOREOGRAFIE

WIR MÖCHTEN MIT EUCH FEIERN, LACHEN UND AUF 30 JAHRE
MÄDCHENWOCHE ANSTOSSEN. GANZ EGAL, OB DU ZUM ERSTEN MAL DABEI
BIST ODER DIE MÄDCHENWOCHE SCHON KENNST – LASS UNS DIESES
JUBILÄUM GEMEINSAM UNVERGESSLICH MACHEN!

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!





GRUSSWORT

LIEBE MÄDCHEN,

HERZLICH WILLKOMMEN ZU UNSERER MÄDCHENWOCHE 2026.

IN DIESEM JAHR FEIERN WIR EIN GANZ BESONDERES EREIGNIS:
DAS 30- JÄHRIGE JUBILÄUM DER MÄDCHENWOCHE.

SEIT DREI JAHRZEHNTE BIETET SIE MÄDCHEN DIE MÖGLICHKEIT, IHRE FERIEN AKTIV, KREATIV UND BUNT ZU GESTALTEN, NEUES AUSZUPROBIEREN UND GEMEINSAM MIT ANDEREN UNVERGESSLICHE ERFAHRUNGEN ZU SAMMELN.

EIN JUBILÄUM IST IMMER EIN SCHÖNER ANLASS, AUF VIELE WERTVOLLE ERLEBNISSE UND BEGEGNUNGEN ZURÜCKZUBLICKEN. GLEICHZEITIG LÄDT ES DAZU EIN, NACH VORNE ZU SCHAUEN, NEUE IDEEN ZU ENTWICKELN UND MÄDCHEN AUCH IN ZUKUNFT DABEI ZU UNTERSTÜTZEN, IHRE STÄRKEN UND POTENZIALE ZU ENTFALTEN.

ALS GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE IST ES MIR EIN BESONDERES ANLIEGEN, EUCH ZU ZEIGEN, DASS ALLE MENSCHEN - UNABHÄNGIG VON IHREM GESCHLECHT - DIE GLEICHEN CHANCEN VERDIENEN. CHANCEN, SICH FREI ZU ENTWICKELN, EINEN BERUF ZU WÄHLEN, DER FREUDE MACHT, PERSÖNLICHE ZIELE ZU VERFOLGEN UND EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN ZU FÜHREN.

DESHALB MÖCHTE ICH EUCH ERMUTIGEN, EURE EIGENEN STÄRKEN ZU ENTDECKEN, NEUES AUSZUPROBIEREN UND EUREN WEG MIT SELBSTVERTRAUEN ZU GEHEN.

DIE MÄDCHENWOCHE IST DAFÜR DER PERFEKTE ORT. AUCH IN DIESEM JAHR ERWARTET EUCH WIEDER EIN VIELFÄLTIGES PROGRAMM MIT ZAHLREICHEN ANGEBOTEN, DIE EUCH DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, NEUE ERFAHRUNGEN ZU SAMMELN, INTERESSEN ZU ENTDECKEN UND VIELLEICHT SOGAR GANZ NEUE TALENTE IN EUCH ZU FINDEN.



GRUSSWORT

EIN BESONDERES HIGHLIGHT IST IN DIESEM JUBILÄUMSJAHRE DER TANZ ZUM AKTIONSTAG „ONE BILLION RISING“. DIESE WELTWEITE KAMPAGNE SETZT EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN. IM RAHMEN DER MÄDCHENWOCHE WIRD EIN TANZWORKSHOP VON MÄDCHEN FÜR MÄDCHEN IN KOOPERATION MIT DEM FRAUENNOTRUF ANGEBOten, IN DEM DIE CHOREOGRAFIE ZU DEM LIED „BREAK THE CHAIN“ (DEUTSCHE VERSION: „SPRENG DIE KETTEN“) ERLERNT WIRD.

BEIM GROSSEN JUBILÄUMSFEST WIRD DER TANZ GEMEINSAM AUFGEFÜHRT. DORT SIND ALLE HERZLICH EINGELADEN MITZUMACHEN UND DIE CHOREOGRAFIE KENNENZULERNEN. SIE STEHT ALS KRAFTVOLLES SYMBOL FÜR ZUSAMMENHALT, MUT UND EIN GEWALTFREIES LEBEN.

MIT IHREN VIELFÄLTIGEN ANGEBOten VERMITTELT DIE MÄDCHENWOCHE EINE WICHTIGE BOTSCHAFT: ES GIBT NICHT DIE EINE ROLLE FÜR MÄDCHEN. ES GIBT VIELE WEGE, TRÄUME, ZIELE UND IDEEN ZU VERWIRKLICHEN. NUTZT EURE CHANCEN, SEID OFFEN FÜR NEUES, BLEIBT NEUGIERIG UND GESTALTET EUREN EIGENEN WEG.

EIN BESONDERER HÖHEPUNKT UNSERES JUBILÄUMSJAHRES WIRD DIE GROSSE ABSCHLUSSVERANSTALTUNG SEIN, ZU DER IHR ALLE HERZLICH EINGELADEN SEID. GEMEINSAM MÖCHTEN WIR DIE MÄDCHENWOCHE FEIERN, IHRE BEDEUTUNG WÜRDIGEN UND SICHTBAR MACHEN. WIR FREUEN UNS DARAUF, DIESES BESONDERE JUBILÄUM GEMEINSAM MIT EUCH ZU ERLEBEN.

HABT SPASS, SAMMELT NEUE ERFAHRUNGEN, LASST EUCH INSPIRIEREN UND GEHT EUREN EIGENEN WEG –

MUTIG, SELBSTBEWUSST UND MIT FREUDE.

HERZLICHE GRÜSSE
KERSTIN HARDER
GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE





ORANGE DAY GEMEINSAM EIN ZEICHEN SETZEN



JEDES JAHR MACHEN MENSCHEN AUF DER GANZEN WELT AM ORANGE DAY AUF EIN WICHTIGES THEMA AUFMERKSAM: GEWALT GEGEN MÄDCHEN UND FRAUEN. DIE FARBE ORANGE STEHT DABEI FÜR HOFFNUNG, MUT UND EINE ZUKUNFT OHNE GEWALT.

AUCH DIE MÄDCHENWOCHE MÖCHTE TEIL DIESER WELTWEITEN AKTION SEIN. SEIT 30 JAHREN GEHT ES BEI DER MÄDCHENWOCHE DARUM, MÄDCHEN ZU STÄRKEN, IHNEN NEUE ERFAHRUNGEN ZU ERMÖGLICHEN UND SIE DARIN ZU BESTÄRKEN, IHREN EIGENEN WEG ZU GEHEN. DESHALB IST ES UNS WICHTIG, GEMEINSAM EIN SICHTBARES ZEICHEN FÜR RESPEKT, GLEICHBERECHTIGUNG UND EIN GEWALTFREIES MITEINANDER ZU SETZEN.

IM PROGRAMMHEFT FINDEST DU EINEN ORANGE-DAY-TANZWORKSHOP. DORT KANNST DU DIE CHOREOGRAFIE GEMEINSAM MIT ANDEREN MÄDCHEN LERNEN. DIE AUFFÜHRUNG FINDET ANSCHLIESSEND BEIM JUBILÄUMSFEST DER MÄDCHENWOCHE STATT. WIR WÜRDEN UNS FREUEN, WENN VIELE MÄDCHEN MITMACHEN UND TEIL DIESER BESONDEREN AKTION WERDEN.

MACH MIT UND ZEIG GEMEINSAM MIT UNS:

MÄDCHEN SIND STARK, MUTIG UND HALTEN ZUSAMMEN!



KINO

EINTRITT 5 € INKL. POPKORN



LILLY UND DIE KÄNGURUS

CINEMAR BOPPARD 8.10 / 14 UHR
PRO-WINZKINO SIMMERN 09.10 / 14 UHR

KOMM MIT AUF EINE SPANNENDE REISE NACH AUSTRALIEN! GEMEINSAM MIT LILLY KÜMMERST DU DICH UM SÜSSE KÄNGURU-BABYS, ERLEBST AUFREGENDE ABENTEUER UND ENTDECKST, WIE WICHTIG FREUNDSCHAFT, MUT UND ZUSAMMENHALT SIND. EIN WARMHERZIGER FILM MIT VIEL HUMOR, WUNDERSCHÖNEN LANDSCHAFTEN UND JEDER MENGE FLAUSCHIGER KÄNGURUS – PERFEKT FÜR EINEN SCHÖNEN KINONACHMITTAG!

FSK: 6 JAHRE



PFERD AM STIEL

PRO-WINZKINO SIMMERN 09.10 / 14 UHR

SARAH HAT EINEN GROSSEN TRAUM: SIE MÖCHTE BEIM HOBBY HORSING MITMACHEN – EINER SPORTART, BEI DER MIT STECKENPFERDEN SPANNENDE PARCOURS GERITTEN WERDEN. DOCH NICHT ALLE VERSTEHEN IHRE BEGEISTERUNG. MIT MUT, SELBSTVERTRAUEN UND DER UNTERSTÜTZUNG IHRER FREUNDINNEN LERNT SARAH, AN SICH ZU GLAUBEN UND IHREN EIGENEN WEG ZU GEHEN. EIN WITZIGER UND BERÜHRENDE FILM ÜBER FREUNDSCHAFT, MUT UND DIE BOTSCHAFT: DU MUSST NICHT ALLEN GEFALLEN – WICHTIG IST, DASS DU AN DICH SELBST GLAUBST.

FSK:6

Datenschutzhinweis und Einverständniserklärung zur Mädchenwoche 2026 im Rhein-Hunsrück-Kreis



Die Mädchenwoche 2026 findet vom 05. bis 10. Oktober 2026 statt.
Für die Anmeldung sowie die Organisation, Durchführung und Nachbereitung der Mädchenwoche 2026 werden personenbezogene Daten der Teilnehmerinnen erhoben und verarbeitet.

1. Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO)

Folgende Daten werden durch Anmeldung erhoben:

- Name, Geburtsdaten und Anschrift der Teilnehmerin
- Kontaktdaten der Erziehungsberechtigten
- Angaben zur Kursauswahl
- ggf. Informationen zu besonderen Bedürfnissen, soweit zur sicheren Teilnahme erforderlich

Die Verarbeitung dieser Daten erfolgt lediglich zur Erfüllung der Teilnahmevoraussetzungen und organisatorischen Abläufe. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

2. Foto- und Filmaufnahmen (Einwilligung, Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO)

Während der Mädchenwoche können Foto- und Filmaufnahmen entstehen, auf denen Teilnehmerinnen erkennbar sind.

Diese Aufnahmen können von den Veranstaltenden sowie der Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis zu Presse- und Öffentlichkeitszwecken verwendet werden, insbesondere:

- auf Internetseiten der Beteiligten
- in Printmedien (z. B. Presseberichte, Broschüren)
- auf Social-Media-Kanälen (z. B. Instagram, Facebook)

Hinweis:

Veröffentlichungen im Internet oder in sozialen Medien sind weltweit zugänglich. Es kann nicht in allen Fällen gewährleistet werden, dass veröffentlichte Inhalte vollständig gelöscht oder von Dritten entfernt werden.

3. Speicherdauer

Personenbezogene Daten werden nur so lange gespeichert, wie sie für die Organisation, Durchführung, Nachbereitung und Dokumentation der Mädchenwoche erforderlich sind. Anschließend werden die Daten datenschutzgerecht gelöscht bzw. vernichtet.

Foto- und Filmaufnahmen werden auf Grundlage der erteilten Einwilligung für die Dokumentation und Öffentlichkeitsarbeit der Mädchenwoche gespeichert und verwendet. Die Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Bereits veröffentlichte Aufnahmen (z. B. in Druckerzeugnissen oder bereits veröffentlichten Online-Beiträgen) können nachträglich nicht mehr vollständig entfernt werden.

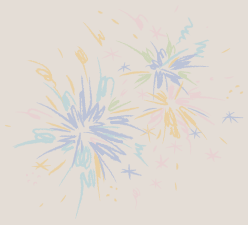
4. Widerruf der Einwilligung

Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit und ohne Nachteile mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Bereits entstandene rechtmäßige Nutzungen bleiben unberührt.

Bitte wenden Sie sich dafür an:

- die jeweilige Kursleitung oder
- die Veranstaltenden der Mädchenwoche

Bei fehlender Einwilligung oder bei Widerruf wird darauf geachtet, dass Ihr Kind nicht auf Aufnahmen erscheint bzw. darauf nicht erkennbar ist.



5. Verantwortliche Stellen

Verantwortliche für die Datenverarbeitung sind:

·Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis
Ludwigstr. 3-5
55469 Simmern / Hunsrück

Sowie alle Veranstalter die im Programmheft 2026 ein Angebot in der Mädchenwoche anbieten

6. Rechte der Betroffenen

Sie haben nach der DSGVO das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO), auf Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), auf Löschung (Art. 17 DSGVO), auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO), auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO) sowie auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DSGVO).

Sie können diese Rechte gegenüber jedem der Verantwortlichen geltend machen. Zur Ausübung Ihrer Rechte können Sie sich jederzeit an uns wenden. Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten des Rhein-Hunsrück-Kreises finden Sie unter www.kreis-sim.de in der Rubrik „Datenschutz“.

Zudem haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu beschweren (Art. 77 DSGVO).



Kochworkshop

Jedes Mädchen
kann sich wehren

Jumping Kids

Strick- und Häkelworkshop

Mal- und Bastelworkshop

Jumping Teens

Treffericher & Selbstbewusst
Bogenschießen für junge Heldinnen

Kerzen designen

Entdecke deine Stärke -
Zweitägiger Kickbox-Workshop

Robotik und Codingworkshop

Betonzauber

Kerzenworkshop

Nähworkshop

Ein Tag im Wald

Kreativ sein und den Wald kennenlernen

Holzabenteuer



**Verbandsgemeinde
Hunsrück-Mittelrhein**



Jedes Mädchen kann sich wehren

Im Kurs lernst du dich in einer starken Körpersprache und Worten zu wehren. Du trainierst dich mit Händen und Füßen körperlich zu verteidigen und bekommst Infos über (sexualisierte) Gewalt. Du wirst entdecken wie viel Kraft Mädchen haben und wie Mut und eigene Ideen helfen können, unangenehme Situationen zu beenden. Mitzubringen sind gute Laune, Turnsachen, Essen, Getränke und Kuscheldecke
Der Kurs findet insgesamt an drei Terminen statt.

Zielgruppe: 8-11 Jahre,
max. 16 Teilnehmerinnen
40 € pro Teilnehmerin

05.10.2026

9.00 – 12.00 UHR

07.10.2026

9.00 – 13.00 UHR

09.10.2026

9.00 – 12.00 UHR

Jugendzentrum
Emmelshausen

Anmeldung:

Babelfisch e.V

Anja Busch

Babelfisch-Gewaltpraevention@web.de

Holzabenteuer

Entdecke deine kreative Seite bei unserem spannenden Holzprojekt-Workshop! Während der Mädchenwoche hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Mädchen ein tolles Holzprojekt zu gestalten. Unter Anleitung erfahrener Betreuer lernst du, wie man Holz bearbeitet– ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende nimmst du dein selbstgemachtes Kunstwerk mit nach Hause und hast eine schöne Erinnerung an eine kreative und inspirierende Woche! Wir freuen uns auf dich!

Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



05.10.2026

10.00 - 12.00 UHR

Jugendzentrum
Emmelshausen

Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

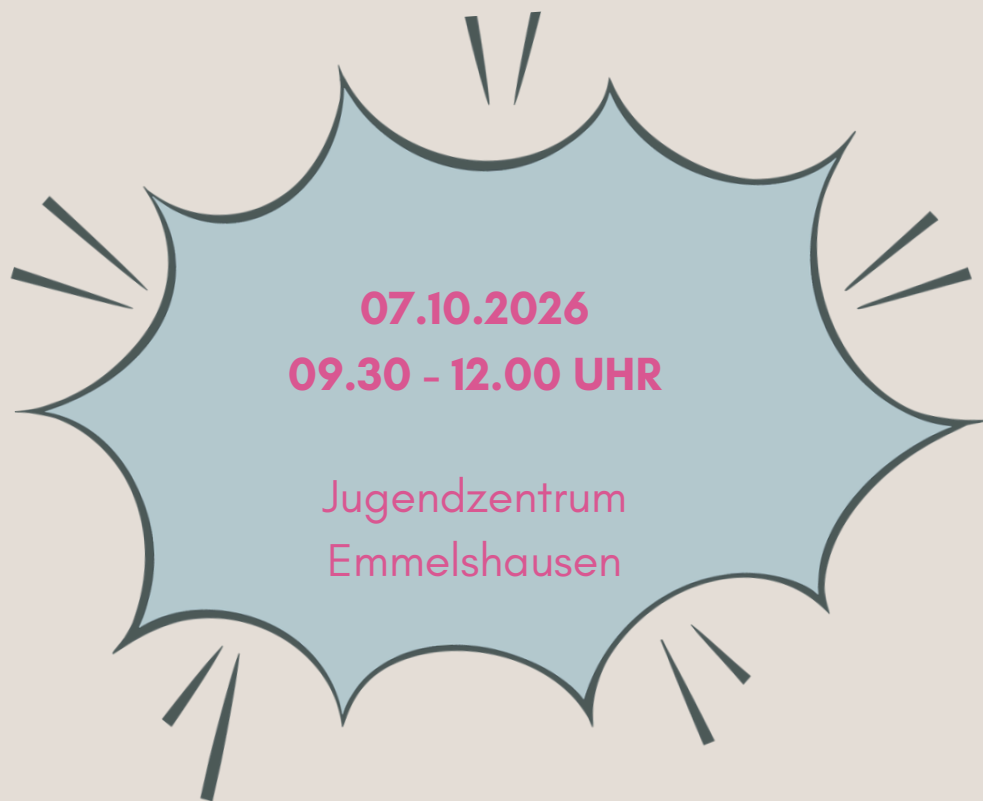
Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Treffericher & Selbstbewusst Bogenschießen für junge Heldinnen

Entdecke die spannende Welt des Bogenschießens! In unserem Workshop für junge Mädchen lernst du die Grundlagen des Bogenschießens kennen. Unter Anleitung der St. Hubertus Schützenbruderschaft Emmelshausen, üben wir den sicheren Umgang mit dem Bogen, verbessern deine Zielgenauigkeit und haben vor allem viel Spaß beim Schießen. Egal, ob du Anfängerin bist oder schon erste Erfahrungen hast – bei uns kannst du deine Fähigkeiten entdecken, neue Freundinnen treffen und eine tolle Zeit in der Natur verbringen. Komm vorbei und werde zur echten Bogenschützlin!

Zielgruppe: ab 10 Jahren,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Kerzen designen

Du hast Lust kreativ zu sein und etwas mit deinen eigenen Händen zu erschaffen? Dann mach gerne bei unserem Kerzen DIY Workshop mit. Mit Hilfe von Kerzenstickern und Kerzen-Pens kreierst du deine persönlichen Kerzen, die du ganz nach deinen Wünschen entwerfen darfst. So gehst du mit deinen individuell gefertigten Einzelstücken nach Hause. Ob als Geschenk oder als Deko-Objekt für die eigenen vier Wände - die DIY Kerzen sind der Hit!

Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Jumping Kids

Dieser Kurs umfasst eine Vielzahl von unterschiedlichen Übungen auf und mit dem Mini-Trampolin. Spielerisch trainieren wir Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer. Mit Musik untermalt steht Spaß an Bewegung im Vordergrund.

Zielgruppe: ab 5 Jahren,
max. 7 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



09.10.2026
15.15 - 16.15 UHR

im Olympia Sports
Emmelshausen

Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Jumping Teens

Trampolinspringen mag jedes Kind
gerne-Jumping Teens verbindet die
Liebe zum Hüpfen mit Spiel und Spaß.
Das abwechslungsreiche Kursprogramm
auf dem Trampolin sind Übungen für die
Koordination, die Balance und den
Muskelaufbau. Die Bewegungslust durch
die Musik wird gesteigert und
motorische Fähigkeiten, Ausdauer und
Konzentration werden gefördert.

Zielgruppe: ab 9 Jahren,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



09.10.2026
14.15 - 15.15 UHR

im Olympia Sports
Emmelshausen

Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Entdecke deine Stärke – Zweitägiger Kickbox-Workshop

Möchtest du lernen, dich sicher und selbstbewusst zu fühlen? Bei unserem spannenden Kickbox-Workshop für junge Mädchen bekommst du die Möglichkeit, die Grundlagen des Kickboxens zu erlernen, Spaß zu haben und gleichzeitig deine Fitness zu verbessern.

An zwei Tagen zeigen dir die erfahrenen Leiter der Kampfsportakademie Emmelshausen, wie du richtig trittst und schlägst, wie du dich effektiv verteidigst und dabei immer fair und respektvoll bleibst. Gemeinsam trainieren wir in einer freundlichen Atmosphäre, verbessern deine Koordination, Kraft und Ausdauer und bauen dein Selbstvertrauen auf.

Egal, ob du schon Erfahrung hast oder neu im Kickboxen bist – bei uns kannst du deine Fähigkeiten entdecken und eine tolle Zeit verbringen. Komm vorbei, werde aktiv und entdecke, wie viel Spaß es macht, sich stark und selbstbewusst zu fühlen!

Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 20 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin



06.10.2026 &

08.10.2026

17.00 – 19.00 UHR

**Kampfsportakademie
Emmelshausen**

Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Betonzauber

Möchtest du lernen, wie man mit Beton tolle und einzigartige Projekte gestaltet? Dann bist du in unserem Betonworkshop genau richtig! Der Workshop ist perfekt für Mädchen, die Lust auf Handarbeit, Naturmaterialien und kreative Projekte haben. Du kannst deine eigenen Designs mitbringen oder dich von unseren Ideen inspirieren lassen. Am Ende des Tages hast du dein eigenes Betonprojekt zum Mitnehmen – ein tolles Andenken an einen kreativen Tag!

Mach mit und entdecke, wie viel Spaß es macht, mit Beton zu arbeiten. Wir freuen uns auf dich!

06.10.2026
10.00 - 12.00 UHR

im
Jugendzentrum
Emmelshausen

Zielgruppe: ab 8 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Jugendzentrum Emmelshausen

Jugendzentrum@stadt-emmelshausen.de



Strick- und Häkelworkshop

Dieser Nachmittag wird kreativ! Ihr erlernt das Häkeln und fertigt ein einfaches Werkstück z.B. Lesezeichen, Freundschaftsbädchen, Blumen selbst an.

05.10.2026
11.00 - 15.00 UHR

MIT

Sabrina Jefferson &
Vildan Kizilok

Cafè Global,
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel

Zielgruppe: von 8 - 14 Jahren,
max. 6 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Kochworkshop

Aus frischen Lebensmitteln wird gezeigt wie ein gutes und gesundes Essen einfach vorbereitet und gekocht werden kann. Es werden praktische Tipps im Umgang mit einer nährstoffreichen und gesunden Ernährung gegeben.

Bitte bringt eine Schürze mit.

06.10.2026
11.00 - 15.00 UHR

MIT
Sabrina Jefferson &
Vildan Kizilok & Canan

Cafè Global,
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel

Zielgruppe: von 8 - 14 Jahren,
max. 8-10 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Kerzenworkshop

Selbst eine Kerze mit Motiven eurer Wahl gestalten. Entdecke deine Kreativität und lerne den Umgang mit Wachs und was man alles daraus gestalten kann.

06.10.2026
14.00 - 16.00 UHR

MIT
Anna Petry

Gesundheitscampus
5.OG, Hospitalgasse 11,
Oberwesel

Zielgruppe: von 6 - 14 Jahren,
max. 8-10 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Nähworkshop

Es werden aus mitgebrachten oder vorhandenen bunten Stoffen eine Kulturtasche, ein Haarband und ein Kissenbezug selbst hergestellt.

Vildan Kizilok führt die Teilnehmerinnen in den Umgang mit der Nähmaschine und Faden.

Zielgruppe: von 8 - 14 Jahren,
max. 6 - 8 Teilnehmerinnen
2 € pro Teilnehmerin

07.10.2026
11.00 - 15.00 UHR

MIT
Sabrina Jefferson &
Vildan Kizilok

Cafè Global,
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Robotik und Codingworkshop

Wir arbeiten mit LEGO Education.
Es geht darum, mithilfe selbst erfundener
Geschichten Probleme zu lösen.
Dazu werden Minifiguren mit
unterschiedlichen Persönlichkeiten sowie die
beliebten LEGO Steine verwendet.

Zielgruppe: von 8 - 14 Jahren,
max. 6 - 8 Teilnehmerinnen
kostenfrei

08.10.2026
11.00 - 15.00 UHR
MIT
Sabrina Jefferson &
Vildan Kizilok & Zeliha
Cafè Global,
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Mal- und Bastelworkshop

Wir basteln aus verschiedenen Materialien.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

09.10.2026
11.00 - 15.00 UHR

MIT
Sabrina Jefferson &
Vildan Kizilok & Zeliha

Cafè Global,
Liebfrauenstr. 42
Oberwesel

Zielgruppe: von 8 - 14 Jahren,
max. 6 - 8 Teilnehmerinnen
kostenfrei



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Ein Tag im Wald

Kreativ sein und den Wald kennenlernen

Zwei Sozialarbeiterinnen und der Revierförster laden interessierte Mädchen herzlich zu einem Tag im Wald ein. Gemeinsam entdecken wir den Wald um uns herum. Im Anschluss gestalten wir Nistkästen für Vögel, machen Kakao, Tee und Popcorn am Feuer und verbringen einen schönen Tag.

Bitte bringt mit:

Wettergerechte Kleidung, feste Schuhe,
Trinkwasser, Frühstücksdose, Malkittel / Alte
Kleidung zum Malen
Eigene Tasse und kleine Schüssel

07.10.2026
09.30 - 14.30 UHR

TREFFEN IN DER GRILLHÜTTE AM
SPORTPLATZ IN LIESENFELD
(56281 EMMELSHAUSEN)

Zielgruppe: von 6 - 17 Jahren,
max. 15 Teilnehmerinnen
2 € pro Teilnehmerin



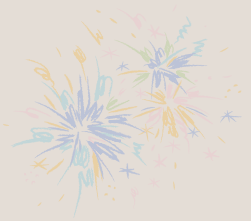
Lina Weinheimer
Telefon 06761/82 401
lina.weinheimer@rheinhunsrueck.de



Landesforsten
Rheinland-Pfalz
Wald. Werte. Wahren.



caritas



Raus ins Grüne –
der Mädchenwandertag

Pferde-stärken



Ein Tag auf dem Ponyhof

Kunst-Workshop Creative Faces:
Lippenstift trifft Leinwand

Mach's bunt! –
Kreativzeit für Mädchen

Ada-Lovelace-Projekt:
Schrauben, lachen, programmieren!

Walderlebnistag
am Ried in Sohren

Gemeinsam durch die
Mädchenwoche

Pferde-stärken

Shuttle-Service zum
Kino & Abschlussfest in Simmern

Mädels am Zug!



Verbandsgemeinde
Kirchberg



Mädels am Zug!

Einen Tag lang hat das Jugendzentrum "Am Zug" nur für Mädchen geöffnet. Bring deine Inliner, deinen Roller oder dein Skateboard mit. Und am besten auch noch deine liebste Freundin. Wir werden zusammen kochen, kreativ sein und jede Menge Spaß haben.

Zielgruppe: ab 1. Klasse,
max. 24 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin

05.10.2026
10.00 - 16.00 UHR
Jugendzentrum
"Am Zug"



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Susan Sindhu
Heinzenbacher Weg 13,
55481 Kirchberg
susan.sindhu@am-zug.de



Ada-Lovelace-Projekt: Schrauben, lachen, programmieren!

Baue deinen eigenen Wackelroboter und lasse ihn tanzen. Du programmierst einen Spurhalteroboter, der genau das malt, was DU ihm vorgibst – aus den Mustern malst du deine Landschaften oder Plakate. Egal ob Technik-Profi oder Neugier-Queen: Hier kannst du ausprobieren, tüfteln und zeigen, wie viel Erfindergeist in dir steckt.

Zielgruppe: 5.-8. Klasse,
max. 16 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

06.10.2026
10.00 - 16.00 UHR
Jugendzentrum
"Am Zug"

Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Susan Sindhu
Heinzenbacher Weg 13,
55481 Kirchberg
susan.sindhu@am-zug.de



Raus ins Grüne – der Mädchenwandertag

Wir entdecken auf einer
Traumschleife, wie schön der
Hunsrück ist.

Bitte wettergerechte Kleidung und
feste Schuhe anziehen sowie ein
Lunchpaket einpacken.

Zielgruppe: ab 1. Klasse,
max. 12 Teilnehmerinnen
kostenfrei

07.10.2026
09.30 – 13.30 UHR
Jugendzentrum
"Am Zug"



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"

Susan Sindhu

Heinzenbacher Weg 13,

55481 Kirchberg

susan.sindhu@am-zug.de



Kunst-Workshop Creative Faces: Lippenstift trifft Leinwand

Unterstützt von der Künstlerin Helga Wehmeyer-Bug entdeckst du die Schönheit menschlicher Gesichter. Wir experimentieren mit Lippenstift auf Leinwand und anderen "Schminksachen".

Achte auf Kleidung, die schmutzig werden darf!

Zielgruppe: ab 3. Klasse,
max. 12 Teilnehmerinnen
2 € pro Teilnehmerin

08.10.2026
10.00 - 12.00 UHR

Jugendzentrum
"Am Zug"



Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"

Susan Sindhu

Heinzenbacher Weg 13,

55481 Kirchberg

susan.sindhu@am-zug.de



Shuttle-Service zum Kino & Abschlussfest in Simmern

Komm mit uns zum großen Abschluss der Mädchenwoche! Gemeinsam fahren wir nach Simmern, schauen uns im Kino einen Film deiner Wahl an – inklusive kostenlosem Popcorn – und besuchen anschließend das Jubiläumsfest der Mädchenwoche in der Familienbildungsstätte.

Dort erwarten dich leckere Getränke und Essen, Musik sowie ein buntes Programm. Zum Jubiläumsfest sind alle herzlich eingeladen – wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abschluss mit euch!

Zielgruppe: ab 3. Klasse,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin für das Kino



09.10.2026
13.30 UHR

Abfahrt am
Jugendzentrum
"Am Zug"

Anmeldung:

Jugendzentrum "Am Zug"
Susan Sindhu
Heinzenbacher Weg 13,
55481 Kirchberg
susan.sindhu@am-zug.de



Mach's bunt! –

Kreativzeit für Mädchen

Gestalte deine eigenen Lieblingsstücke und entdecke deine kreative Seite! In unserer Kreativwerkstatt basteln wir bunte Armbänder, bemalen Stofftaschen, gestalten Keramik und verwandeln Steine mit Farbe und Fantasie in kleine Kunstwerke.

Ob bunt, glitzernd oder ganz individuell – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Komm vorbei, probiere verschiedene Materialien aus und verbringe eine kreative Zeit mit anderen Mädchen.

07.10.2026

10.30 - 13.00 UHR

Jugendzentrum
Sohren

Jugendzentrum Sohren
Isabell Werner und Christine Evers,
Untere Bergstr. 1a
55487 Sohren
06543-980169
christine.evers@bistum-trier.de

Anmeldung ab dem 09.09.2026 über die JuBiT-App:
<https://jubit.app/veranstaltungen/event/819/>

Zielgruppe: ab 9 Jahren,
max. 8 Teilnehmerinnen
kostenfrei



Walderlebnistag am Ried in Sohren

Du hast Lust auf ein spannendes Abenteuer an der frischen Luft? Dann kommt mit uns in den Wald! Gemeinsam mit Dipl. Biogeografin und Jägerin Simone Hoffmann gehen wir auf Entdeckungsreise im Ried in Sohren. Wir starten mit einer Wald-Erlebniswanderung und begeben uns auf Spuren- und Fährtsuche! Außerdem sammeln wir frische, essbare Wildkräuter, die wir mittags in der Hexenküche der Grillhütte in eine lecker Wildkräuterbutter verwandeln. Diese lassen wir uns beim gemeinsamen Mittagessen so richtig schmecken! Nach dem Essen lassen wir den Tag mit einer tollen Bastelaktion ausklingen. Bitte wetterangepasste Kleidung (feste Schuhe, ggf. Regenkleidung etc.) und eine kleine Trinkflasche für die Wanderung mitbringen.

Bist Du bereit für ein Waldabenteuer? Wir freuen uns auf dich!

Zielgruppe: 6 - 10 Jahren,
max. 20 Teilnehmerinnen
45€ pro Teilnehmerin



06.10.2026
08.30 - 15.00 UHR

Grillhütte in
Sohren

Anmeldung:

Pastoraler Raum Simmern

Lisa Lorsbach - Pastoralreferentin,

lisa.lorsbach@bistum-trier.de



Gemeinsam durch die Mädchenwoche

Erlebe mit uns eine abwechslungsreiche Ferienwoche voller Spaß, Kreativität und neuer Erfahrungen! Gemeinsam entdecken wir jeden Tag etwas Neues – vom Handwerken über Selbstbehauptung bis hin zu kreativen Projekten und kulinarischen Aktionen.

Du hast selbst tolle Ideen und möchtest die Woche aktiv mitgestalten? Umso besser! Bring deine Vorschläge gerne mit und gestalte die Mädchenwoche gemeinsam mit uns.

05. - 09.10.2026
TÄGLICH VON
08.30 - 16.00 UHR
Ev. Friedenskirche
Kirchberg

Zielgruppe: 8 - 12 Jahren,
80 € pro Teilnehmerin für die
ganze Woche



Anmeldung:

Daniela Hüster Gemeindereferentin
Ev. Kirchenkreis Traben-Trarbach
Simmerner Str. 25,
55481 Kirchberg

daniela.huester@ekir.de

0160-98290609

Anmeldung über den QR Code möglich



**Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik**
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Ein Tag auf dem Ponyhof

Wir laden dich auf den Bauernhof und in die Natur ein! Wandere gemeinsam mit uns von der ev. Kirche in Gemünden zum Naturerlebnis-Hof Two River Ranch in Panzweiler. Erlebe dort zwischen Wäldern und Wiesen einen spannenden Tag mit Pferden, Ziegen und Hunden. Bist Du dabei?

05.10.2026

09.00 - 15.00 UHR

Erlebnishof Two
River Ranch in
Panzweiler

Zielgruppe: 8 - 12 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach
Lena Wendlandt Gemeindereferentin
helena.wendlandt@ekir.de
0151-10410844



**Evangelische Jugend &
Gemeindepädagogik**
im Kirchenkreis Simmern-Trarbach

Pferde-stärken

Freu dich auf einen besonderen Ausflug mit unseren zwei Islandpferden, einem Miniaturpferd und einem Shetty! Gemeinsam reiten wir und fahren mit der Kutsche zu einem idyllischen Weiher. Dort stärken wir uns bei einem Picknick und gehen anschließend mit einem Floß auf Entdeckungstour.

Zielgruppe: 8 - 12 Jahren,
max. 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

06.10.2026
14.00 - 17.00 UHR

Dumnissustr. 3a,
Kirchberg

Anmeldung:

Sara Kleid, Reittherapeutin
Lebensschule Bauernhof
Dumnissusstrasse 3a
55481 Kirchberg
sarakleid@gmx.de



Mädchen Tag in der Jugendkirsche

Hunsrücker Mädchen*tage -
Hier kann ich sein, wie ich bin!

Krimidinner für Kinder

Superheldin
Training für starke Mädchen

Echt Ich! Stark, schön
und einzigartig!

Theaterworkshop

Dance. Connect. Empower
Tanzworkshop

Krimidinner

Was du schon immer mal
über Sex wissen wolltest
und dich nicht getraut hast zu fragen

Kreativtag und Jubiläumsfest der
Mädchenwoche

Stark sein -
Das THW zum Anfassen

Monster & Geister AG



Verbandsgemeinde
Simmern / Rheinböllen



Was du schon immer mal über Sex wissen wolltest –

und dich nicht getraut hast zu fragen

Mit Eltern über Sex reden ist peinlich? Deine Freundinnen haben genauso wenig Erfahrung wie du? Das Internet hilft nicht weiter? Aber trotzdem hast du Fragen?

Bei dieser Veranstaltung triffst du in einem vertraulichen und geschützten Raum zwei Beraterinnen des Caritas-Verbands Rhein-Hunsrück-Nahe e.V. und andere Mädchen mit ähnlichen Fragen. Ein gemeinsames Mittagessen ist inklusive. Wir freuen uns auf dich!

Zielgruppe: ab 14 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
kostenfrei

07.10.2026

10.00 - 15.00 UHR

Lebensberatung Simmern,
Gerbereistr. 4,
Simmern

Anmeldung:

Pastoraler Raum Simmern und
Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.
Lisa Lorsbach - Pastoralreferentin,
lisa.lorsbach@bistum-trier.de



Stark sein -

Das THW zum Anfassen

Lass Dich bei einem Nachmittag voll Technik und spannenden Geschichten überraschen, wie stark Du selbst sein kannst!

Tipp: Dafür bedarf es eher Köpfchen und keiner großen Muskeln.

Wenn Du Interesse an Technik, Teamwork und einer tollen Gemeinschaft hast, dann melde Dich gerne bei uns an!

Bitte selbst etwas zum Trinken mitbringen.

Zielgruppe: ab 10 Jahren,
max. 10 Teilnehmerinnen
kostenfrei



06.10.2026

14.00 - 17.00 UHR

THW Simmern,
Argenthalter Str. 10

Anmeldung:

THW OV Simmern

Anne Rother

Argenthalter Str. 10, Simmern

anne.rother@thw-simmern.de



Hunsrücker Mädchen*tage – Hier kann ich sein, wie ich bin!

Bei den Mädchen*tagen des BDPs dreht sich alles um Spiel, Spaß, Gemeinschaft, Solidarität, Natur, Abenteuer, Kreativität und Empowerment. Das klingt gut für dich? Dann mach mit! Was genau das Team sich für die spannenden Mädchen*tage ausgedacht hat, erfahrt ihr auf der Homepage des BDP (www.bdp-rlp.de).

Das Projekt ist eine Kooperation mit dem Frauennotruf Rhein-Hunsrück und wird durch die GLS Treuhandstiftung und die abriporta Stiftung gefördert.

05. - 06.10.2026

BEGINN:

ENDE:

Übernachtung in der
Ohlweiler Mühle

Anbieter:

Bund Deutscher Pfadfinder_innen LV RLP e.V.,
Planiger Straße 17

55543 Bad Kreuznach,

Kontakt und Anmeldung:

anne-sophie.pfeifer@bdp-rlp.de

20 € pro Teilnehmerin

Zielgruppe: Mädchen zw. 7-10 Jahre,
*Mädchen bedeutet: trans Mädchen und alle jungen Menschen, die
sich weder als Mädchen noch als Junge oder als sowohl als auch
fühlen



Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband Rheinland-Pfalz

Hunsrücker Mädchen*tage – Hier kann ich sein, wie ich bin!

Bei den Mädchen*tagen des BDPs dreht sich alles um Spiel, Spaß, Gemeinschaft, Solidarität, Natur, Abenteuer, Kreativität und Empowerment. Das klingt gut für dich? Dann mach mit! Was genau das Team sich für die spannenden Mädchen*tage ausgedacht hat, erfahrt ihr auf der Homepage des BDP (www.bdp-rlp.de).

Das Projekt ist eine Kooperation mit dem Frauennotruf Rhein-Hunsrück und wird durch die GLS Treuhandstiftung und die abriporta Stiftung gefördert.

07. - 09.10.2026

BEGINN:

ENDE:

Übernachtung in der
Ohlweiler Mühle

Anbieter:

Bund Deutscher Pfadfinder_innen LV RLP e.V.,
Planiger Straße 17

55543 Bad Kreuznach,

Kontakt und Anmeldung:

anne-sophie.pfeifer@bdp-rlp.de

Zielgruppe: Mädchen zw. 11-14 Jahre,
*Mädchen bedeutet trans Mädchen und alle jungen Menschen, die sich
weder als Mädchen noch als Junge oder als sowohl als auch fühlen
40 € pro Teilnehmerin



Bund Deutscher Pfadfinder_innen
Landesverband Rheinland-Pfalz

Superheldin

Training für starke Mädchen

Wir werden eine starke und mutige Körperhaltung lernen und wie wir mit Beleidigungen umgehen können. Außerdem üben wir wertvolle Strategien, um unsere Grenzen besser zu wahren und unsere Ziele mit hoher Energie zu erreichen. Zusammen werden wir unsere Superpower entdecken und schauen, wie wir schwierige Situationen leichter meistern können.

Zielgruppe: 8 - 12 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

06.10.2026
10.00 - 14 UHR

FrauenNotruf
Mühlengasse 1,
Simmern

Anmeldung:

Lisa Prinz,
Erzieherin und Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin
lisaprinztraining@gmail.com



Tanzworkshop

Dance. Connect. Empower

Du tanzt gerne oder möchtest etwas Neues ausprobieren? Dann mach mit! Gemeinsam lernen wir die Choreografie zur weltweiten Aktion **One Billion Rising** und setzen damit ein kraftvolles Zeichen für Frauenrechte, Selbstbestimmung und gegen sexualisierte Gewalt. Neben dem Tanzen sprechen wir darüber, was sexualisierte Gewalt ist, wo sie beginnt und wo Betroffene Hilfe finden können.

Nach der Generalprobe am Freitag geht es gemeinsam ins Kino (5 € nicht vergessen) und anschließend zur Abschlussfeier der Mädchenwoche, wo wir unseren Tanz aufführen und gemeinsam feiern.

Wir freuen uns auf dich/euch!

Zielgruppe: 13 - 17 Jahre,
mind. 8 Teilnehmerinnen
kostenfrei



07.10.2026

15.00 - 19 UHR

08.10.2026

16.00 - 19 UHR

Kreisverwaltung
E01

09.10.2026

13 UHR PROBE

Familienbildungs-
stätte

Eine Kooperation mit dem FrauenNotruf
und der Kreisverwaltung Simmern

Anmeldung:
ina.pullig@kv-rhk.de

KREISVERWALTUNG

Rhein-
Hunsrück
Kreis



Echt Ich! Stark, schön und einzigartig!

Ob auf Social Media oder Plakaten: Überall sehen wir scheinbar "perfekte" Gesichter. Meistens ist das alles nur geschummelt. In unserem 2tägigen Workshop entlarven wir die Filter und Tricks der Medienwelt. Mit Kamera und Schere lernst du die Kunst des Scherenschnitts und gestaltest dein eigenes echtes Profil. Dieses füllen wir dann mit deinen ganz persönlichen Stärken, Talenten und Superkräften. Sei dabei und feiere dein wahres Ich!

Wir stellen Obst, Tee und Kekse. Pausenbrot bitte selbst mitbringen.

05. - 06.10.2026
10.00 - 15.00 UHR

Jugendcafé
Simmern

Anmeldung:

bis zum 28.09.2026 bei Andrea Possin,
06761 - 14854,

Andrea.Possin@ekir.de

Eine Kooperation zw. Jugendcafé Simmern,
& Nadine Kreckel, Betreuungsverein
Diakonie hilft

Zielgruppe: 11 - 13 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
8 € pro Teilnehmerin



Vogelfutterstationen bauen

Mit großen Schritten kommt der Herbst.
Damit unsere Vögel gut in den Winter
starten können mischen wir
Vogelfutterknödel und bauen aus
verschiedenen Materialien wie z.B. einem
Tontopf eine Vogelfutterstation.

Wir stellen Obst, Tee und Kekse.
Pausenbrot bitte selbst mitbringen.

Zielgruppe: 9 - 12 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
4 € pro Teilnehmerin

07.10.2026
10.00 - 14.00 UHR

Jugendcafé
Simmern

Anmeldung:

bis zum 28.09.2026 bei Andrea Possin,
06761 - 14854,

Andrea.Possin@ekir.de

Jugendcafé Simmern, Ev. Kirchenkreis
Simmern Trarbach; Marktstr. 42, Simmern



Monster & Geister AG

Bei uns geht es heute herrlich gruselig her. Wir basteln unter anderem Masken und Geister. Gehen auf Geisterjagdt und lösen gruselige Monsterrätsel, um an den Schatz zu gelangen. Angst vor Monstern und Geistern? Das war gestern!

Wir stellen Obst, Tee und Kekse.
Pausenbrot bitte selbst mitbringen.

08.10.2026
10.00 - 15.00 UHR

Jugendcafé
Simmern

Zielgruppe: 9 - 12 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
4 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

bis zum 28.09.2026 bei Andrea Possin,
06761 - 14854,
Andrea.Possin@ekir.de
Jugendcafé Simmern, Ev. Kirchenkreis
Simmern Trarbach, Marktstr. 42, Simmern



Theaterstück

Wir wollen mit euch ein kleines Theaterstück erarbeiten, das wir dann gerne bei der Abschlussfeier der Mädchenwoche am 09.10 aufführen möchten. Perfekt, wenn du Spielfreude und Spaß am Verkleiden mitbringst!

Für Getränke und Obst ist an allen Tagen gesorgt. Am Donnerstag gibt es für euch Pizza. An den anderen Tagen bringt euch bitte eine gut gefüllte Brotdose mit.

Zielgruppe: 13 - 15 Jahre,
max. 7 Teilnehmerinnen
20 € pro Teilnehmerin

05.10.2026
10.00 - 16.00 UHR
06.10.2026
10.00 - 14.30 UHR
07.10.2026
10.00 - 14.30 UHR

08.10.2026
10.00 - 17.00 UHR
09.10.2026
10.00 - OPEN END
BEIM JUBILÄUMSFEST

Treffpunkt ist vor der "AltSchul" in Ellern,
Kohlweg 2

**Aufführung am
Jubiläumsfest**

Anmeldung:
Junge Bühne Ellern,
Karin Sauer und Clivia Wilhelm
01604405961

Nähworkshop

Freut euch auf einen kreativen Nähtag, an dem wir gemeisnam ausprobieren, gestalten und natürlich jede Menge nähen! Nach einer kleinen Einführung geht es direkt an die Nähmaschinen: Gemeinsam setzen wir zwei schöne Nähprojekte um -Schritt für Schritt und mit viel Raum für eure eigenen Ideen.

Bitte bringt eine eigene Nähmaschine und wenn vorhanden euer Nähzubehör mit. Und weil Kreativsein hungrig macht: Denkt bitte auch an Snacks und Getränke für den Tag.

Zielgruppe: 9 - 13 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
10 € pro Teilnehmerin

06.10.2026
10.00 - 15.00 UHR

MGR Riesweiler
Untergeschoss des
Feuerwehrhauses

Anmeldung:

Sandra Sulzbacher
sasukreativ@gmx.de

Nähworkshop

Freut euch auf einen kreativen Nähtag, an dem wir gemeisnam ausprobieren, gestalten und natürlich jede Menge nähen! Nach einer kleinen Einführung geht es direkt an die Nähmaschinen: Gemeinsam setzen wir zwei schöne Nähprojekte um -Schritt für Schritt und mit viel Raum für eure eigenen Ideen.

Bitte bringt eine eigene Nähmaschine und wenn vorhanden euer Nähzubehör mit. Und weil Kreativsein hungrig macht: Denkt bitte auch an Snacks und Getränke für den Tag.

Zielgruppe: 14 - 17 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
10 € pro Teilnehmerin

08.10.2026
10.00 - 15.00 UHR
MGR Riesweiler
Untergeschoss des
Feuerwehrhauses



Anmeldung:

Sandra Sulzbacher
sasukreativ@gmx.de

Erste-Hilfe-Kurs für Mädchen

Beste Freundin hat zu viel getrunken?
Panik vor der nächsten Prüfung oder weißt du nicht ob es nur Herzklopfen oder ein echter Notfall ist? Was mache ich wenn mir jemand Drogen anbietet oder noch schlimmer, wenn eine Freundin sie nimmt? Ein Erste-Hilfe-Kurs genau auf dein Leben zugeschnitten, ohne Tabus. Schütze dich und deine Freunde und sei auf Notfälle vorbereitet.

Zielgruppe: 13 - 20 Jahre,
ab 7 - 15 Teilnehmerinnen
kostenfrei

05.10.2026

18.00 - 20.00 UHR

Fahrschule Hummes,
Schulstr. 14, Simmern

Anmeldung:

Erste Hilfe Schule Koblenz

Christine Schiebel

per Whatsapp: 0151-20702040

Rotkreuzburs im Rahmen der Mädchenwoche

Erste Hilfe kann jede*r!

Was tun, wenn jemand verletzt ist oder plötzlich Hilfe braucht? In unserem Rotkreuzkurs lernst du ganz praktisch, wie du in Notfällen richtig reagierst- von der Wundversorgung bis zur Wiederbelebung. Gemeinsam üben, ausprobieren und sicherer werden. Wichtiges Wissen, das Leben retten kann- und Spaß macht! Im Anschluss erhalten alle Teilnehmerinnen ein **Zertifikat**, das zum Beispiel als Nachweis für den Führerschein oder als Baustein für die Juleica genutzt werden kann

Zielgruppe: ab 14 Jahre,
mind. 12 - 16 Teilnehmerinnen
55 € pro Teilnehmerin

06.10.2026

08.30 - 16.30 UHR

alte DRK-Geschäftsstelle,
Holzbacher Str. 1, Simmern

Anmeldung:

Deutsches Rotes Kreuz,
Kreisverband Rhein-Hunsrück
ausbildung@rhk.drk.de
06761-9595605



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Krimidinner

Krimidinner: Der Insulaner

Ihr seid gemeinsam die Ermittler dieses Spiels. Schritt für Schritt geht es darum, das Verschwinden des Insulaners aufzuklären: Als Hilfe gibt es Fotos, Aussagen von Verdächtigen, Zeitungsberichte und viele Informationen mehr. Viele Aufgaben gibt es zu bewältigen: Rätsel zu lösen, eine Schatzkarte entschlüsseln, ein Puzzle zusammensetzen.

Und zu einem Krimidinner gehört natürlich auch ein Essen, das wir gemeinsam vorbereiten wollen.

Zielgruppe: 9 - 11 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

06.10.2026

10.00 - 13.00 UHR

In Simmern im Jugendraum;
hinterer Eingang der
Familienbildungsstätte am
Zentralparkplatz

Anmeldung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin

hildegard.forster@web.de

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Krimidinner für Kinder

Krimidinner: Der Insulaner

Ihr seid gemeinsam die Ermittler dieses Spiels. Schritt für Schritt geht es darum, das Verschwinden des Insulaners aufzuklären: Als Hilfe gibt es Fotos, Aussagen von Verdächtigen, Zeitungsberichte und viele Informationen mehr. Viele Aufgaben gibt es zu bewältigen: Rätsel zu lösen, eine Schatzkarte entschlüsseln, ein Puzzle zusammensetzen.

Und zu einem Krimidinner gehört natürlich auch ein Essen, das wir gemeinsam vorbereiten wollen.

07.10.2026

10.00 - 13.00 UHR

im Pfarrheim in Kisselbach,
Liebshausenderstr. 5,
unterhalb der kath. Kirche

Zielgruppe: 9 - 11 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin

hildegard.forster@web.de

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Dekoqueens gesucht!

30 Jahre Mädchenwoche – das muss gefeiert werden! Dafür brauchen wir euch und eure kreativen Ideen.

Gemeinsam wollen wir die Familienbildungsstätte für unser Jubiläumsfest in ein richtiges Party-Outfit verwandeln.

Ob dekorieren, die Mocktailbar gestalten, eine Playlist für die Party zusammenstellen oder eigene Ideen einbringen – ihr könnt mitentscheiden und mitgestalten.

Habt ihr Lust, kreativ zu werden und mit anzupacken? Dann meldet euch an und macht mit uns das Jubiläumsfest zu etwas Besonderem!

08.10.2026

10.00 - 14 UHR

Familienbildungsstätte
Aulergasse 8
Simmern

Zielgruppe: ab 9 Jahre,
kostenfrei, Bringt eine gefüllte
Brotdose und ein Getränk mit



Anmeldung:

Daria Thoi, Gemeindereferentin,
daria.thoi@bgv-trier.de und Alina
Schieferstein

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Nähkurs

Näht mit uns bunte Utensilos. Sie sind praktisch, vielseitig verwendbar und einfach ein Hinkucker für jedes Zimmer. Angeleitet werden ihr von Margot Hoff, Schneiderin aus Rheinböllen. Bitte nach Möglichkeit eine eigene Nähmaschine mitbringen. Eigener Stoff kann mitgebracht werden oder für 3 Euro erworben werden. Bitte eine Trinkflasche mitbringen.

Zielgruppe: ab 9 Jahre,
max. 6 Teilnehmerinnen
3 € pro Teilnehmerin oder eigener
Stoff mitbringe



06.10.2026

10.00 - 13.00 UHR

Familienbildungsstätte
Aulergasse 8
Simmern

Anmeldung:

Daria Thoi, Gemeindereferentin,
daria.thoi@bgv-trier.de und Alina
Schieferstein

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Kreativtag und Jubiläumsfest der Mädchenwoche

Gestaltet mit uns den Jubiläumstag.
Gemeinsam wollen wir kreativ werden.
Basteln, dekokieren, verzieren und
Köstlichkeiten kreieren. Dazu treffen wir
uns in der Familienbildungsstätte in
Simmern, essen Pasta zum Mittagessen
und besuchen um 14:00 Uhr einen Kinofilm
der Mädchenwoche im Prowinzkino und
feiern das 30. jährige Jubiläumsfest der
Mädechenwoche.

09.10.2026
10.00 UHR BIS
ENDE

Familienbildungsstätte
Aulergasse 8
Simmern

Zielgruppe: ab 9 Jahre,
6 € pro Teilnehmerin für
Kinoeintritt, Mittagessen und
Materialkosten



Anmeldung:

Daria Thoi, Gemeindereferentin,
daria.thoi@bgv-trier.de und Alina
Schieferstein

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Thailändisches Kochen

Wir stellen gemeinsam thailändische Frühlingsröllchen her, zusammen mit Saowane aus Thailand. Bitte bringt einen Behälter mit und etwas zum Trinken.

Zielgruppe: 8 - 12 Jahre,
max. 10 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin

05.10.2026
15.00 BIS 17.00
UHR

Familienbildungsstätte
Aulergasse 8
Simmern



Anmeldung:

Hildegard Forster, Pastoralreferentin

hildegard.forster@web.de

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Theaterworkshop

Entdecke neue Möglichkeiten, dich kreativ auszudrücken und Geschichten lebendig werden zu lassen. In diesem Theaterworkshop probieren wir verschiedene Szenen aus, stellen Situationen dar, improvisieren und entdecken neue Ausdrucksmöglichkeiten. Ohne Leistungsdruck und mit viel Raum für Kreativität, Spaß und gemeinsames Ausprobieren – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Danach besteht die Möglichkeit gemeinsam ins Kino zu gehen und danach das Jubiläumsfest in der Familienbildungsstätte besuchen und den 30sten Geburtstag der Mädchenwoche zu feiern.

09.10.2026

09.00 - 13 UHR

Fruchtmarchtschule in Simmern,
überhalb der Galeria Simmern

Anmeldung:

Sandra Grzegorzcyk

sandmaennchen73@web.de

Zielgruppe: 6 - 12 Jahre,
max. 12 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



Theaterworkshop

Entdecke neue Möglichkeiten, dich kreativ auszudrücken und Geschichten lebendig werden zu lassen. In diesem Theaterworkshop probieren wir verschiedene Szenen aus, stellen Situationen dar, improvisieren und entdecken neue Ausdrucksmöglichkeiten. Ohne Leistungsdruck und mit viel Raum für Kreativität, Spaß und gemeinsames Ausprobieren – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zielgruppe: 13 - 18 Jahre,
max. 18 Teilnehmerinnen
10 € pro Teilnehmerin

10.10.2026

09.00 - 16.00 UHR

Fruchtmarchtschule in Simmern,
überhalb der Galeria Simmern



Anmeldung:

Sandra Grzegorzcyk

sandmaennchen73@web.de

Mädchentag in der Jugendkirsche

Freu dich auf kreative Bastelaktionen, gemeinsames Kochen, leckeres Essen und einen Nachmittag voller Spiel, Spaß und guter Laune. Die Jugendkirche gehört an diesem Tag ganz uns! Mit Musik, Zeit zum Quatschen und natürlich darf eine Runde Just Dance auch nicht fehlen!

06.10.2026
10.00 - 16.00 UHR

Jugendkir(s)che
Argenthal

Zielgruppe: 11 - 14 Jahre,
max. 8 Teilnehmerinnen
5 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Silke Wagner Tel.: 0151 / 72161181

silke.wagner.1@ekir.de

Jugendkir(s)che

Bingenerstraße 13

(neben der Tankstelle)

55496 Argenthal



Tierisches Theater

Kunstwerkstatt im
Pferdestall

**Jedes Mädchen kann
sich wehren**

Mode und Schönheit im
Rokoko

Tipicamp

**Einblicke in die Arbeit der
Freiwilligen Feuerwehr**

Ich? Echt jetzt!

In Balance mit mir selbst:

4 unterschiedliche Workshops unter
einem Dach

Escape-Spiel im Stall

Wanderung durch die Erbachklamm

**Blind Date mit einem Buch-
lasst euch überraschen**



**Stadt Boppard &
Verbandsgemeinde
Kastellaun**

Jedes Mädchen kann sich wehren

Im Kurs lernst du dich in einer starken Körpersprache und Worten zu wehren. Du trainiest dich mit Händen und Füßen körperlich zu verteidigen und bekommst Infos über (sexualisierte) Gewalt. Du wirst entdecken wie viel Kraft Mädchen haben und wie Mut und eigene Ideen helfen können, unangenehme Situationen zu beenden. Mitzubringen sind gute Laune, Turnsachen, Essen, Getränke und Kuscheldecke
Der Kurs findet insgesamt an drei Terminen statt.

Zielgruppe: 8-11 Jahre,
max. 16 Teilnehmerinnen
40 € pro Teilnehmerin

05.10.2026

13.00 – 16.00 UHR

06.10.2026

9.00 – 13.00 UHR

08.10.2026

9.00 – 12.00 UHR

Gymnastikhalle der IGS Kastellaun,
Eingang gegenüber Sportplatz

Anmeldung:

Babelfisch e.V

Anja Busch

Babelfisch-Gewaltpraevention@web.de



Babelfisch
HINSEHEN – HINHÖREN – HANDELN

Einblicke in die Arbeit der Freiwilligen Feuerwehr

Feuerwehr ist schon lange keine reine Männersache mehr. Viele Frauen und Mädchen sind inzwischen in der Feuerwehr tätig und leisten die gleiche Arbeit wie die Männer und Jungs. In der Feuerwehr spielt Teamwork eine große Rolle und nicht das Geschlecht.

Falls ihr Lust habt mal einen kurzen Einblick von dem zu bekommen, dann kommt vorbei und packt mit an. Wir schauen uns gemeinsam die Schutzkleidung und Ausrüstung einer Feuerwehrfrau und die Fahrzeuge genauer an. Wir lernen Knoten kennen und machen praktische Übungen zu verschiedenen Themen.

Bitte selbst etwas an Verpflegung mitbringen.

Zielgruppe: 10 - 16 Jahre,
max. 20 Teilnehmerinnen
kostenfrei



05.10.2026

13.00 - 16.00 UHR

**Freiwillige Feuerwehr
Kastellaun**

Anmeldung:

Freiwillige Feuerwehr Kastellaun
Industriestraße, 7, 56288 Kastellaun
Laura Kneip
0152-09050649

Kunstwerkstatt im Pferdestall

Werde zur Künstlerin oder zum Künstler und lass deiner Fantasie freien Lauf! Mit Acrylfarben, Leinwand, Ton und Holz und der Unterstützung meiner Ponys, den Ziegen oder unserem Hund erschaffst du beeindruckende Kunstwerke. Wie das funktioniert? Sei gespannt und erlebe, dass auch Tiere wahre Künstler sein können. Ob bunte Gemälde, kreative Skulpturen oder besondere Projekte für Mensch und Tier – hier wird geformt, gemalt und gestaltet. Entdecke neue Materialien, verwirkliche deine Ideen und nimm deine selbst geschaffenen Kunstwerke mit nach Hause!

05.10.2026

15.00 – 17.00 UHR

Zilshausen

Zielgruppe: 10 - 16 Jahre,
max. 20 Teilnehmerinnen
35 € pro Teilnehmerin



Anmeldung:

Ivonne Horbert,
Raiffeisenstr. 3,
56288 Zilshausen,
Mobil 0170 2858787,
www.ivonnehorbert.de



Ivonne Horbert
tiergestütztes Coaching

Tierisches Theater

Lust auf tierisches Theater? Gemeinsam mit Ziegen, Hund oder Ponys erfindest du verrückte und spannende Geschichten, tauchst ein in neue Rollen und entwickelst mit anderen Kindern euer eigenes Theaterstück. Hier sind Fantasie und Kreativität gefragt! Am Ende heißt es: Vorhang auf! Dann präsentiert ihr eure einzigartige Aufführung euren Eltern. Ein unvergessliches Erlebnis voller Spaß, Bewegung und tierischer Begleitung!

Zielgruppe: 6 - 10 Jahre,
6 - 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin



06.10.2026
15.00 – 17.00 UHR
Zilshausen

Anmeldung:

Ivonne Horbert - tiergestütztes Coaching
Raiffeisenstr. 3,
56288 Zilshausen,
Mobil 0170 2858787,
www.ivonnehorbert.de



Ivonne Horbert
tiergestütztes Coaching

Escape-Spiel im Stall

Alarm im Pferdestall! Die Ponys sind in Gefahr und nur ihr könnt sie retten. Folgt geheimnisvollen Spuren, knackt knifflige Rätsel und löst spannende Aufgaben. Doch die Zeit läuft! Nur mit Teamgeist, Köpfchen und Mut gelingt es euch, das Geheimnis zu lüften und die Ponys zu befreien. Ein aufregendes Abenteuer voller Spannung, Überraschungen und Pferdestall-Magie wartet auf euch!

Zielgruppe: 8 - 16 Jahre,
6 - 12 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin

07.10.2026

15.00 - 17.00 UHR

Zilshausen

Anmeldung:

Ivonne Horbert - tiergestütztes Coaching
Raiffeisenstr. 3,
56288 Zilshausen,
Mobil 0170 2858787,
www.ivonnehorbert.de



Ivonne Horbert
tiergestütztes Coaching

Ich? Echt jetzt!

Gemeinsam mit unseren Tieren gehst du auf eine besondere Entdeckungsreise. Wie beeinflussen Instagram & Co. unser Selbstbild? Was ist echt, was nur Fassade? Muss ich perfekt aussehen? Mit tierischer Unterstützung, spannenden Aktionen und offenen Gesprächen stärkst du dein Selbstvertrauen und entdeckst, was dich wirklich einzigartig macht – ganz ohne Filter.

Zielgruppe: 10 - 16 Jahre,
4 - 6 Teilnehmerinnen
25 € pro Teilnehmerin



08.10.2026

15.00 – 17.00 UHR

Zilshausen

Anmeldung:

Ivonne Horbert - tiergestütztes Coaching
Raiffeisenstr. 3,
56288 Zilshausen,
Mobil 0170 2858787,
www.ivonnehorbert.de



Ivonne Horbert
tiergestütztes Coaching

Rettungsübungen mit der DLRG

Im und am Wasser wollen wir gemeinsam mit euch Rettungsübungen und die dazugehörigen Rettungsgeräte praktisch austesten. Vielleicht könnt ihr so später jemand im Ernstfall das Leben retten. Voraussetzung: Schwimmabzeichen Bronze! Mitzubringen ist eine Schlafanzugshose und ein T-Shirt!

20 Teilnehmerinnen mit dem
Schwimmabzeichen Bronze
3 € pro Teilnehmerin



09.10.2026

10.00 – 12.30 UHR

**Schwimmbad
Kastellaun**



Anmeldung:

DLRG Kastellaun e.V.

anmeldung@kastellaun.dlrg.de

In Balance mit mir selbst:

4 unterschiedliche Workshops unter einem Dach

Ready für einen Tag voller guter Vibes? Teste dich aus, werde kreativ, komm in Bewegung und entdecke, was alles in dir steckt. Freu dich auf Yoga, einen Glow-up-Moment von innen, kreative Ideen und eine sportliche Challenge. Kein Leistungsdruck – nur du, eine tolle Gruppe und jede Menge Gelegenheit, Neues auszuprobieren. Genaueres zu den vier Angeboten findest du auf der nächsten Seite.

Mitzubringen: Lunchpaket, Getränke, Gymnastikmatte, Wolldecke, Kissen, dicke Socken, Sportkleidung (evtl. Wechselkleidung, Deo, Handtuch)

06.10.2026

10.00 – 17.00 UHR

**Bahnhofsstr. 38,
Kastellaun**

inbalance.kastellaun@web.de
(Bitte bei Anmeldung Name, Alter und
Handynummer eines Erziehungsberechtigten
angeben)

Zielgruppe: 13-16 Jahre
5 - 20 Teilnehmerinnen
10 € pro Teilnehmerin in bar vor Ort



In Balance mit mir selbst:



4 unterschiedliche Workshops unter einem Dach

- 1. Find your flow: Move. Breathe. Feel good. Mit Laura Vollrath:** Entdecke, wie gut sich Yoga anfühlen kann! Mit einfachen Übungen und bewusster Atmung findest du deinen Flow, kommst in Bewegung und lernst deinen Körper auf eine neue Art kennen. Kein Leistungsdruck – einfach ausprobieren, wohlfühlen und Spaß haben.
- 2. Glow up - von innen heraus mit Sabine Hebel:** Shiatsu ist eine japanische Berührungsmethode am bekleideten Körper. Mit sanftem Händedruck kannst du entspannen, Stress abbauen und deinen Körper bewusster wahrnehmen. Im Workshop lernst du einfache Übungen für dich selbst und in Zweierteams – ganz ohne Vorkenntnisse
- 3. Challenge your limits mit Theresa Wald:** Traust du dich? Teste deine Power und entdecke, was dein Körper alles kann! Mit abwechslungsreichen Übungen lernst du deine eigenen Grenzen kennen und erfährst, wie stark und ausdauernd du sein kannst. Es geht nicht darum, besser zu sein als andere – sondern darum, dich selbst herauszufordern und zu entdecken, was alles in dir steckt.
- 4. Shine inside mit Anna Schick:** kreativer Workshop rund um deine Stärken, Wünsche und Kraftquellen



Blind Date mit einem Buch- lasst euch überraschen

Wir wollen einen Leseabend mit euch machen.

Dieses Mal gibt es ein Blind Date mit einem Buch. Ihr dürft also gespannt sein, was dahinter versteckt ist und welche Geschichte auf euch wartet! Außerdem wird es ein Buch-Quiz und Spiele geben.

Ein Abendessen darf natürlich auch nicht fehlen.

Zielgruppe: 8-10 Jahre,
max. 6 - 10 Teilnehmerinnen
2 € pro Teilnehmerin



05.10.2026

17.00 – 20.00 UHR

kath. Bücherei,
Wiltbergerstr. 7,
Bad Salzig



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Katholische Kirchengemeinde
Mittelrhein St. Josef



Alter Bücher werden zu Kunstwerken

Aus alten Buchseiten und Büchern gestalten wir kreative Projekte. Entdecke und probiere aus was sich aus Papier alles zaubern lässt.

Bestimmt nimmst du ein tolles Kunstwerk mit nach Hause!

Bitte bring ein altes ausrangiertes Buch zum Basteln mit.

Zielgruppe: ab der 3. Klasse
max. 6 - 10 Teilnehmerinnen
1 € pro Teilnehmerin



06.10.2026

15.00 – 18.00 UHR

kath. Bücherei,
Wiltbergerstr. 7,
Bad Salzig



KGV Pastoraler Raum Sankt Goar
Hospitalgasse 11, 55430 Oberwesel
Tel. 06744/7100020
Mail: sankt-goar@bistum-trier.de
www.pr-sanktgoar.de



Katholische Kirchengemeinde
Mittelrhein St. Josef



Wanderung durch die Erbachklamm

Erlebe eine der schönsten Wanderungen im Hunsrück! Die Tour führt durch die beeindruckende Erbachklamm mit Felsen, Wasserfällen und schmalen Pfaden direkt am Bach entlang. Freue dich auf spannende Naturerlebnisse, ruhige Buchenwälder und tolle Ausblicke über die Hunsrückhöhen.

Wichtig: Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine gute Grundkondition sind erforderlich. Bitte bring ausreichend Verpflegung, Trinken und Taschengeld zum Einkehren mit.

Zielgruppe: ab 10 Jahre,
kostenfrei aber Taschengeld
mitbringen



05.10.2026

10.00 - 16.00 UHR

Wanderparkplatz Traumschleife
Erbachklamm, Mittelstraße, Boppard

Anmeldung:

Daria Thoi, Gemeindereferentin,
daria.thoi@bgv-trier.de und Alina
Schieferstein

Pfarrei Simmern-Rheinböllen St. Lydia



Mode und Schönheit im Rokoko

Wie startet die Prinzessin in den Tag? Und was macht der schwarze Punkt auf der Wange? Wir beschäftigen uns mit Kleidung, Frisuren und Kosmetik im 18. Jahrhundert und lernen uns fremd gewordene Alltagsrituale kennen. Ein paar Details davon wollen wir selbst ausprobieren und anprobieren.

Bitte mitbringen: Einverständniserklärung für die Verwendung von Kosmetik und Haarpflegeprodukten, eigener Kamm und Bürste, Snack und Getränke nach eigenem Bedarf

08.10.2026

10.00 – 14.00 UHR

**Museum Boppard,
Kurfürstliche Burg**

Zielgruppe: ab 7 Jahre
max. 6 Teilnehmerinnen
4 € pro Teilnehmerin



Petra Cofflet, Gewandmeisterin

kontakt@petracofflet.de,

Einverständniserklärung: <https://petracofflet.de/wp-content/uploads/2026/06/Einverstaendniserklaerung-2026.pdf>

Tipicamp

Verbringe 48 unvergessliche Stunden im Tipi und inmitten der Natur! Gemeinsam mit den Pferden erwarten dich spannende Ausritte, eine Nachtwanderung, Führübungen sowie kleine Abenteuer rund ums Tipi. Mit Entspannungsübungen nach der Feldenkrais-Methode stärkst du dein Körpergefühl und deine innere Ruhe. Dabei stehen Gemeinschaft, Selbstvertrauen und die Stärkung deiner eigenen Kompetenzen im Mittelpunkt – ein besonderes Erlebnis für alle Pferdemädels ab 10 Jahren.

Bitte Mitbringen: Schlafsack, Isomatte, Kuscheltier und notfalls Wechselklamotten, je nach Wetter. Reit - oder Fahrradhelm und eine Hose ohne Innennähte.

Zielgruppe: ab 10 Jahre
max. 4-6 Teilnehmerinnen
160 € pro Teilnehmerin



08. - 10.10.2026
2 ÜBERNACHTUNGEN
BEGINN UND ENDE: 12.00 UHR
Laubacherstr. 14,
Alterkülz

Brigitte Baltscheit, HP
Reitlehrerin, Feldenkraislehrerin
06762/ 2880
01705492183

Liebe Mädchen, liebe Familien, liebe Unterstützerinnen,



beim Erstellen dieses Programmheftes ist uns einmal mehr bewusst geworden, wie viele engagierte, kreative und inspirierende Frauen es in unserem Landkreis gibt. Mit viel Herzblut, Zeit und Ideen gestalten sie ein vielfältiges Programm und schaffen Räume, in denen Mädchen Neues entdecken, ihre Stärken entfalten und Gemeinschaft erleben können.

Dass wir in diesem Jahr 30 Jahre Mädchenwoche feiern dürfen, zeigt, wie wertvoll dieses Angebot ist und wie viele Menschen es über all die Jahre mitgetragen und weiterentwickelt haben. Darauf dürfen wir gemeinsam stolz sein.

Unser besonderer Wunsch ist, dass die Mädchenwoche neugierig macht: Dass Mädchen Dinge ausprobieren, die sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut haben, neue Interessen entdecken und den Mut finden, einem Hobby oder einer Leidenschaft auch über die Mädchenwoche hinaus nachzugehen. Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt, um etwas zu finden, das lange Freude bereitet – und genau dafür möchten wir die Hemmschwelle senken.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Anbieterinnen, Unterstützerinnen, Kooperationspartnerinnen und besonders dem Arbeitskreis Mädchen, der mit großem Engagement hinter der Mädchenwoche steht. Ihr macht dieses besondere Ferienangebot Jahr für Jahr möglich.



Wir hoffen, dass viele Mädchen die Angebote nutzen, unvergessliche Erfahrungen sammeln und gemeinsam mit uns das Jubiläum am 9. Oktober feiern.

Lasst uns gemeinsam zeigen, wie stark Mädchen und Frauen sind, wenn sie sich gegenseitig unterstützen, inspirieren und ermutigen. Women Empowerment bedeutet für uns, Chancen zu schaffen, Selbstvertrauen zu stärken und gemeinsam Zukunft zu gestalten.

Auf viele weitere erfolgreiche Jahre Mädchenwoche!

Eure Kreisjugendförderung Rhein-Hunsrück-Kreis

Ina Pullig