

### **Batik**

Willst du dein eigenes T-Shirt gestalten in deinen Lieblingsfarben und dein individuelles Lieblingsstück mit nach Hause nehmen? Dann komm zum Batik- Workshop!

**Wann:** Di., 02.10.

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Moditräff, Aarequai 70

**Kosten:** 5.-

**Kursleiterin:** Nina & Franziska

**Mitbringen:** ein weisses Baumwoll- T-Shirt oder Top deiner Wahl



### **Yoga**

Finde deine innere Ruhe beim Yoga!

**Wann:** Mi., 03.10.

**Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr

**Treffpunkt:** Bahia Dance, Malerweg 2, 3600 Thun

**Kosten:** 7.-

**Kursleiterin:** Noëmi Porfido

**Mitbringen:** bequeme Kleider, Trinkflasche



### **Trampolin**

Springe hoch in die Lüfte im Trampolin-Park und geniesse die Schwerelosigkeit!

**Wann:** Mi., 03.10.

**Zeit:** 13:00 – 17:30 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Thun, Taxistand

**Kosten:** 20.-

**Kursleiterin:** Jasmin, Cristina & Nina

**Mitbringen:** Socken, bequeme Kleidung,

Zvieri für unterwegs, Trinkflasche



### **Reiten**

Magst du Pferde, Reiten und alles was damit zu tun hat? Dann komm mit zum Reiten auf den Belpberg!

**Wann:** Do., 04.10. oder Do., 11.10.

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Moditräff, Aarequai 70

**Kosten:** 10.-

**Kursleiterin:** Jasmin & Cristina / Jasmin & Nina

**Mitbringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung, Trinkflasche, Zvieri



### **Seilpark**

Wir schwingen uns durch luftige Höhen, überqueren Hängebrücken und balancieren von Plattform zu Plattform! Komm und teste deinen Mut!

**Wann:** Fr., 05.10.

**Zeit:** 12:15 bis 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Thun, Taxistand

**Kosten:** 25.-

**Kursleiterin:** Franziska, Cristina, Jasmin, Nina

**Mitbringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung, Picknick, Trinkflasche



### **Traumfänger basteln**

Schon die alten Indianer glaubten an die Wunderkraft der Traumfänger. Sie halten böse Träume fern und lassen dich gut schlafen! Heute kannst du dir deinen ganz persönlichen Traumfänger basteln und verzieren.

**Wann:** Di., 09.10.

**Zeit:** 14:00-17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Moditräff, Aarequai 70

**Kosten:** 5.-

**Kursleiterin:** Franziska, Cristina

**Mitbringen:** Bastellaune, Federn oder „Chräueli“ zum Verzieren (freiwillig)



### **Wing Tsun - Selbstverteidigung**

Im Selbstverteidigungskurs gibt dir eine professionelle Leiterin Tipps und Tricks, wie du dich selber wehren kannst!

**Wann:** Mi., 10.10.

**Zeit:** 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Frutigenstrasse 24E, 3600 Thun

**Kosten:** 25.-

**Kursleiterin:** Noëmi Porfido

**Mitbringen:** Picknick, bequeme Kleidung, Trinkflasche, Turnschuhe



### **Massage**

Lass dir von einer Masseurin die besten Tipps und Tricks für eine Schulter und Nackenmassage zeigen – für garantierte Entspannung!

**Wann:** Do., 11.10.

**Zeit:** 10:00 – 12:00 Uhr

**Treffpunkt:** Sporthalle Lachen, Gwattstrasse 25, Thun

**Kosten:** 15.-

**Kursleiterin:** Bettina Meyer

**Mitbringen:** bequeme Kleider, Trinkflasche



## Party

Zum Abschluss des Programms feiern wir eine Party. Wir machen feine Snacks und Drinks, stylen und schminken uns. Anschliessend wird getanzt, gelacht und geschlemmt!

**Wann:** Fr., 12.10.

**Zeit:** 14:00 – 21:00 Uhr

**Treffpunkt:** Moditräff, Aarequai 70

**Kosten:** 5.-

**Kursleiterin:** Cristina, Franziska, Jasmin & Nina

**Mitbringen:** Partykleid, gute Laune,  
Schminkzeug & CD's (freiwillig)



## Anmeldung

Für alle Aktivitäten braucht es eine Anmeldung sowie die Einwilligung deiner Eltern. **Am 18. September 2018** müssen alle Anmeldungen bei uns eingegangen sein. Die Teilnehmerinnenzahl ist bei allen Angeboten beschränkt. Deshalb gilt: die Schnelleren dürfen mitmachen... Also los!

Mit der blauen Karte erhältst du bei allen Kursen 50%.

Bei allen Aktivitäten ist die Unfall- und Haftpflichtversicherung Sache der Teilnehmerinnen. Für Fragen stehen wir dir und deinen Eltern gerne zur Verfügung.

Du erreichst uns unter 033 223 40 61.

Wir freuen uns auf eine spannende, sportliche, lustige, und fähige Zeit mit dir!

Cristina, Franziska, Jasmin, Nina



# Herbstferien 2018

# Programm

# MODITRÄFF THUN

Für Mädchen ab 10 Jahren



**Batik**



**Yoga**



**Trampolin**



**Reiten**



**Traumfänger basteln**

**Seilpark**



**Wing Tsun –  
Selbstverteidigung**

**Massage**

**Party**



**MODITRÄFF THUN**

Mädchenarbeit Thun  
Aarequai 70  
3600 Thun  
033 223 40 61

[maedchenarbeit@thun.ch](mailto:maedchenarbeit@thun.ch)  
[www.thun.ch/maedchenarbeit](http://www.thun.ch/maedchenarbeit)