



# GIRLPOWERWOCHE

**28. April bis 2. Mai 2025, 8.30 bis 17 Uhr**  
**Kinder- und Jugendtreff Switch, Pfäffikon**  
**Angebote für Mädchen ab der 5. Klasse**

[www.freienbach.ch/jugend](http://www.freienbach.ch/jugend)

# GIRLS WILLKOMMEN!

Hast du Lust auf tolle Angebote nur für Girls? Dich auszutauschen? Neue Freundschaften zu schliessen? Neues zu erleben und auszuprobieren? Dann haben wir das Richtige für dich. Die Fachstelle Jugend der Gemeinde Freienbach organisiert eine Girlpowerwoche mit vielfältigen und tollen Angeboten wie zum Beispiel Graffiti sprayen, Cupcake verzieren, Selbstverteidigung, Styling-Tipps vom Profi und vieles mehr. Viele der Workshops werden von Expertinnen und Experten geführt.

Die Girlpowerwoche findet in den Frühlingsferien vom 28. April bis 2. Mai 2025 in Pfäffikon SZ statt. Der Kinder- und Jugendtreff Switch ist in dieser Woche Dreh- und Angelpunkt des Ferienangebotes. Auch vor, während und nach den Kursen ist der Treff für Mädels ab der 5. Klasse geöffnet.

Wir freuen uns, dich kennenzulernen! Bei Fragen oder für weitere Informationen kannst du dich gerne an die Mitarbeitenden der Fachstelle Jugend der Gemeinde Freienbach wenden.



Anmeldeschluss 6. April 2025:  
Scanne mich und sei dabei!

# POWERPROGRAMM

**Montag, 28. April 2025**

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**1.1 Graffiti 1** **JFB**

Bubblestyle, Grizzlyattack oder Whoa – die Kunst des Graffiti legal erproben. *Material Fr. 5.–*

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**1.2 Dance/Yoga** **TSB**

Tanz und Yoga kombiniert. Probier es aus und tu deinem Körper etwas Gutes. Bewegung und Entspannung vereint.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**1.3 Flechtfrisuren/Haarschmuck** **SWI**

Ob französisch, holländisch oder Fischgrätzopf – ein Must have, probiere es selbst.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**1.4 Graffiti 2** **JFB**

Bubblestyle, Grizzlyattack oder Whoa – die Kunst des Graffiti legal erproben. *Material Fr. 5.–*

**13.30 bis 17.00 Uhr**

**1.5 Makramee** **KGH**

Windlicht, Wanddeko oder Schmuckstück – mit der Knüpfttechnik aus dem Orient ist es möglich. *Material Fr. 5.–*

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**1.6 Henna-Tattoo** **SWI**

Flowers, Swirls, Paisleys oder Petals – erlerne die Grundtechnik und male dein eigenes Henna-Tattoo.

**Dienstag, 29. April 2025**

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**2.1 Kosmetik/Make-up** **SWI**

Strahlend in den Tag starten – Schritt für Schritt zum perfekten Tages-Make-up.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**2.2 Kreative Buttons** **SWI**

Ob als Spiegel, Magnet oder Anstecker – erstelle deine eigene, kreative Buttonkollektion.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**2.3 DJane** **SWI**

Lerne die Welt des DJing kennen – Basics aneignen und deinen eigenen Sound mixen.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**2.4 Mandala** **SWI**

Eintauchen in die Welt des Mandalas. Erlebe das Zusammenspiel von Formen und Farben.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**2.5 Cupcake verzieren 1** **SWI**

Cupcakes mit Fondant dekorieren – kleine, feine Meisterwerke entstehen. *Material Fr. 5.–*

**14.00 bis 16.00 Uhr**

**2.6 Sushi-Plausch 1** **GIG**

Sushi, Sashimi oder Onigiri – erfahre mehr über japanisches Essen und stelle es selber her.

**Mittwoch, 30. April 2025**

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**3.1 Handlettering** **SWI**

Kunstvolles Gestalten von Buchstaben – einzigartig und individuell gezeichnet. *Material Fr. 5.–*

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**3.2 Hairstyling** **SWI**

Fühl dich schön – erhalte nützliche Inputs zu Hairstyling, Produkten und Pflege vom Profi.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**3.3 Fotografie** **SWI**

Momente einfangen und ewig leben lassen – Bilder schreiben Geschichten. Setz dich in Pose.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**3.4 Batik** **SWI**

Wir batiken – mit verschiedenen Techniken dein T-Shirt upcyclen. Einzigartige Kleidungsstücke entstehen.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**3.5 Cupcake verzieren 2** **SWI**

Cupcakes mit Fondant dekorieren – kleine, feine Meisterwerke entstehen. *Material Fr. 5.–*

**14.00 bis 16.00 Uhr**

**3.6 Sushi-Plausch 2** **GIG**

Sushi, Sashimi oder Onigiri – erfahre mehr über japanisches Essen und stelle es selber her.

**Donnerstag, 1. Mai 2025**

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**4.1 Selbstverteidigung 1** **THB**

Finde heraus, wieviel Kraft in dir steckt – bedrohliche Situationen erkennen, Grenzen setzen und verteidigen.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**4.2 Betonschmuck** **SWI**

Giessen, kneten oder formen – gestalte mit Beton dein individuelles Schmuckstück.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**4.3 Mani-/Pedicure** **SWI**

Tipps und Tricks für gepflegte Nägel – Wohlfühlprogramm für deine Hände und Füße.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**4.4 Selbstverteidigung 2** **THB**

Finde heraus, wieviel Kraft in dir steckt – bedrohliche Situationen erkennen, Grenzen setzen und verteidigen.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**4.5 Cheerleading** **TSB**

Cheerleading verbindet Turnen, Akrobatik und Tanzen – ausprobieren und gemeinsam hoch hinaus.

**13.30 bis 16.30 Uhr**

**4.6 Naturkosmetik** **SWI**

Aus natürlichen Materialien eigene Wohlfühlprodukte herstellen – individuell kreiert. *Material Fr. 5.–*

**Freitag, 2. Mai 2025**

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**5.1 Mocktailkurs** **SWI**

Caipirone, Apple Paradise, Orange Kisses – tauche in die Welt des Bartending und mixe eigene Mocktails.

**09.00 bis 12.00 Uhr**

**5.2 Fingerfood** **SWI**

Süss oder salzig, kalt oder heiss – Fingerfood als Eyecatcher und für jeden Apéro geeignet.

**12.00 bis 15.00 Uhr**

**Mittagessen und Abschluss**

Mit einem gemeinsamen Mittagessen lassen wir die Woche ausklingen. Anschliessend ist der Treff bis 15 Uhr geöffnet. Du kannst dich mit deinen Freundinnen nochmals über das Erlebte austauschen und die Angebote des Treffs nutzen, für welche du vielleicht während der Woche keine Zeit hattest.

**Treffpunkte**

- SWI** *Switch, Pfäffikon*  
**TSB** *Tanzsaal Brüel, Pfäffikon*  
**THB** *Turnhalle Brüel, Pfäffikon*  
**JFB** *Jugend-/Freizeitzentrum Bürgi Richterswil*  
**GIG** *Gigi Restaurant, Pfäffikon*  
**KGH** *Ref. Kirchgemeindehaus, Pfäffikon*

**Organisation**

**Treffpunkte**

Es gibt Kurse, die an externen Standorten stattfinden. Die genauen Angaben erhältst du per Mail mit der Kursbestätigung.

**Mittagessen**

Am Mittag kannst du gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 5.– im Switch etwas essen. Anmeldung erforderlich.

**Unterhaltung**

Während der Girlpowerwoche ist der Treff geöffnet. Folgende Aktivitäten stehen dir auch zwischen den Kursen zur Verfügung:

- Spielmöglichkeiten wie Töggelen, Airhockey, Billard und Dart
- Kreativecke mit Siebdruck und Bündeli knüpfen
- Meitliraum zum Chillen, Musik hören und Heftli lesen

**Kosten**

Workshop **Fr. 15.–**

Wochenpass (ab 6 Kursen) **Fr. 80.–**

Bei einzelnen Kursen fallen zusätzlich Materialkosten an, Angaben findest du bei den Kursbeschreibungen. Falls die Kosten ein Problem sind, melde dich.

**Anmeldung**

Bis 6. April 2025:  
[www.freienbach.ch/anmeldunggirl](http://www.freienbach.ch/anmeldunggirl)

Die Kosten für Workshops und Material sind im Voraus per Karte/Twint zu bezahlen. Anmeldung ist verbindlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

# TEAM SWITCH

Im Kinder- und Jugendtreff Switch ist viel los. Unser Angebot ist vielfältig und auf euch angepasst. Du kannst dich mit deinen Freundinnen treffen, gemeinsam Zeit verbringen und an Aktivitäten teilnehmen. Informationen zu Öffnungszeiten und Angeboten findest du auf unseren Social-Media-Kanälen. Am Mittwochnachmittag sind wir während der regulären Unterrichtszeiten ab 13 Uhr immer vor Ort. Komm doch vorbei!



**Corina**

---

Schon mehr als 15 Jahre in der Jugendarbeit tätig. Liebt es, kreativ zu sein und geht gerne an Konzerte.



**Moody**

---

Kennt viele und alle kennen Moody. Ist gerne draussen in der Natur, ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder.



**Laura**

---

Arbeitet seit einem halben Jahr in der Jugendarbeit. Backt und tanzt gerne und ist ein Familienmensch.



**Joel**

---

Ganz neu im Team. Er mag die Natur und besucht gerne Fussballspiele seines Lieblingsvereins.

