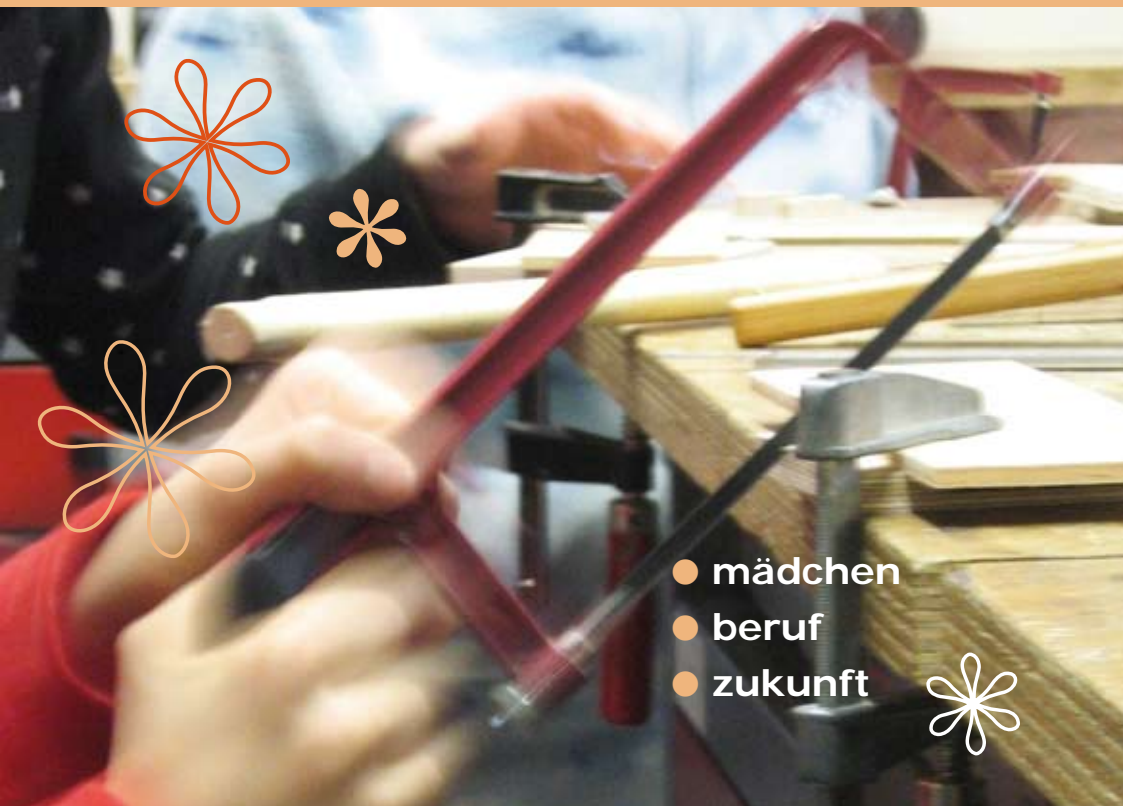


sprungbrett für mädchen



Mai.Juni.Juli.August.2010

programm



- mädchen
- beruf
- zukunft



sprungbrett ist für Mädchen da: **kostenlos – vertraulich – kompetent**

Berufe suchen • Lehrstelle finden • Probleme lösen

wenn der Schuh drückt, die Schule nicht funktioniert, die Eltern zum Verzweifeln sind, die FreundInnen auslassen, die Zukunft Angst macht, wenn Körper, Gefühle oder Gesundheit Platz brauchen

Beratungsgespräch

Mit allen Themen und Problemen, die dich beschäftigen, bist du im **sprungbrett** willkommen! Ruf an, mach dir einen Termin aus und komm zu einem Gespräch mit deiner **sprungbrett**-Beraterin. Du kannst ein Mal oder öfter kommen – bis du dein Ziel erreicht hast, begleiten wir dich kostenlos, vertraulich und kompetent!

Tel: 01/789 45 45

Mo-Mi 13-17 Uhr, Do 9-19 Uhr



sprungbrett M.I.T. 2010 Ein Kursangebot für Mädchen, die handwerklich-technisch interessiert sind. Orientieren in der *Perspektive*, Vorbereiten in der *technischen Vorqualifizierung* und *Durchstarten* im Herbst 2010 mit einer außergewöhnlichen Lehre.

www.sprungbrett.or.at/mit

M.I.T. Hotline: 0664/88512064

in Kooperation mit wtB-JAW

Selbstverteidigung

Girls in the City!

Wie geht es dir, wenn du durch die Karlsplatzpassage gehst? Bei diesem Workshop sind wir mitten in der Stadt unterwegs und probieren gemeinsam aus, was dich sicherer und selbstbewusster macht.

Für Mädchen von 14-17 Jahren

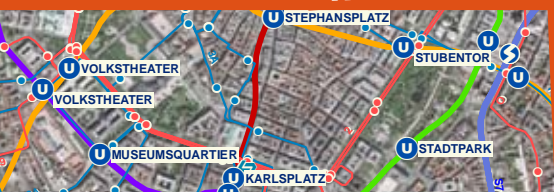
Mo 26.07. 1. Teil und Di 27.07. 2. Teil

jeweils von 10-16 Uhr

In Kooperation mit jugendinwien,

UKB: 15 €, mit jiw-Bon gratis

Wir sind für dich da!



Quelle: Stadt Wien



www.sprungbrett.or.at

Selbstverteidigung – Auffrischung

„Batterien aufladen“, updaten und noch sicherer werden.

Für Mädchen zwischen 10 und 17 Jahren, die schon einmal einen Selbstverteidigungskurs im **sprungbrett** gemacht haben.

Fr 07.05. von 16-19 Uhr, UKB: 10 €

NEU! Selbstverteidigung für Mädchen und ihre Mütter

Ein Wochenende, an dem Töchter und ihre Mütter vielleicht noch unbekannte Seiten aneinander kennen lernen: mutig, neugierig, kraftvoll!

Fr 28.05., 16-19.30 Uhr und Sa 29.05., 10-18 Uhr für Mädchen von 10-14 Jahren und ihre Mütter

UKB: 70 € pro Paar

Selbstverteidigung – Grundkurs

Sicherer, selbstbewusster und mit erhobenem Kopf durchs Leben gehen?

Go for it! Voraussetzung ist die Absolvierung eines Schnupperkurses.

Mo 05.07. von 10-13 Uhr, 1. Teil

Di 06.07. von 10-13 Uhr, 2. Teil

Mi 07.07. von 13-17 Uhr, 3. Teil für Mädchen von 14-17 Jahren, UKB: 33 €

Selbstverteidigung – Schnuppern

Sich selbst vertrauen, sicher wirken und stark sein! Tipps und Tricks von erfahrenen Trainerinnen!

Mo 23.08., Di 24.08., Mi 25.08., Do 26.08., Fr 27.08.

Dauer: jeweils 3 Stunden von 9-12 Uhr

für 10-13 jährige Mädchen, UKB: 3 € pro Termin,

In Kooperation mit [10plus]

Veranstaltungen

Bitte melde dich für ein Beratungsgespräch
oder eine Veranstaltung unbedingt an!
Wir nehmen uns gerne Zeit für dich.



JOBWERKSTATT

Das ist DIE Gelegenheit für alle, die auf dem Weg zu ihrer persönlichen Lehrstelle Rückenstärkung gebrauchen können! Themen können sein:
Du suchst den passenden Beruf für dich, hast Angst, keine Lehrstelle zu finden, möchtest dich gut auf eine Bewerbung vorbereiten? Du hast Fragen auf dem Weg in deine Selbstständigkeit?

Findet jeweils Di von 15–18 Uhr statt am 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06. und am 22.06.

Fahrradworkshop – Pimp up your bike!

Du kannst die Reifen deines Fahrrades mit Hilfe einer Fahrrad-Mechanikerin selbst flicken, den Achter im Rad zentrieren, die Bremsbeläge überprüfen und dein Fahrrad generalüberholen für den Sommer!

Bring (d)ein Fahrrad mit und Kleingeld für eventuelle Ersatzteile!

Di 25.05. von 9–15 Uhr

Treffpunkt: Fahrradwerkstätte im WUK, Währingerstraße 59, 1090 Wien

In Kooperation mit der WUK Fahrradwerkstätte

Kalender Girls

Gestalte deinen eigenen Kalender: Ideen sammeln, fotografieren, die Bilder am Computer kreativ bearbeiten. Eine Computer-Spezialistin zeigt dir, wie es geht! Auch super als Geschenk!

Do 15.07. 1. Teil von 10–16 Uhr

Fr 16.07. 2. Teil von 10–16 Uhr

Dein Design

Cooler Gelegenheit, das Knowhow einer erfahrenen Tischlerin zu nutzen – bau deinen eigenen Entwurf aus Holz!

Di, 20.07. von 10–16 Uhr

Treffpunkt: **sprungbrett**, eine Kooperation mit Katja Nußbaumer – Werk Möbelbau



Aufgepasst: Fotografinnen

Workshop in zwei Teilen:

1. Fotografieren – Motivsuche, Shooting, Ausarbeitung
2. Kunststofftechnik – Herstellen eines stylischen Bilderhalters aus Plexiglas

Di 10.08. 1. Teil von 11–16 Uhr

Do 12.08. 2. Teil von 11–17 Uhr

In Kooperation mit dem Bezirksferienspiel Rudolfshaus



Hop into the Job!

PKA, Bürokauffrau, IT-Technikerin oder ganz was anderes? Probier dich in verschiedenen Berufsfeldern aus und komme deinem Traumjob einen Schritt näher.

Mo 30.08. von 10–16 Uhr

Di 31.08. von 10–16 Uhr

Du kannst dich für einen der beiden Tage entscheiden oder an beiden Tagen kommen!

Rap dich weg mit EsraP!

EsraP ist DER aufsteigende Stern in Wiens Szene – hier hast du zwei Mal die Chance, sie kennen zu lernen und gemeinsam mit ihr zu rappen! Sei dabei!

Mi 01.09. von 14–17 Uhr oder

Do 02.09. von 14–17 Uhr

Für Mädchen von 14–17 Jahren, UKB: 3 €

Computer frei!

Jeden Donnerstag Nachmittag steht dir unser EDV-Raum kostenlos zur Verfügung zum Bewerbung-Schreiben, Job-Suchen, Surfen usw.

Jeden Do von 16–19 Uhr

www.sprungbrett.or.at

Telefonische Erreichbarkeit
für Terminvereinbarungen:

Mo–Mi 13.00–17.00

Do 09.00–19.00

01/789 45 45



pilgerimgasse 22–24/1/1
1150 wien

tel: 01/789 45 45

sprungbrett@sprungbrett.or.at

www.sprungbrett.or.at

Impressum: F.d.I.v.: Verein **sprungbrett**, 1150 Wien, Pilgerimgasse 22–24/1/1.

Telefon 01/789 45 45, Redaktion: Susanne Gugrel, Grafik: Veronika Pasching.

Druck: t-grex, Wien. Änderungen vorbehalten. ZVR 396967361

Österr. PostAG info.mail Entgelt bezahlt

Terminkalender 2010

Termin	Tag	Datum	Inhalt	Uhrzeit
<u>MAI</u>	Di	04.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Fr	07.	Selbstverteidigung – Auffrischung	16.00 – 19.00
	Di	11.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Di	18.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Di	25.	Fahrradworkshop – Pimp up your bike	09.00 – 15.00
	Fr	28.	Selbstverteidigung Mutter-Tochter	16.00 – 19.30
	Sa	29.	Selbstverteidigung Mutter-Tochter	10.00 – 18.00
<u>JUNI</u>	Di	01.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Di	08.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Di	15.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
	Di	22.	JOBWERKSTATT	15.00 – 18.00
<u>JULI</u>	Mo	05.	Selbstverteidigung – Grundkurs (14–17 Jahre)	10.00 – 13.00
	Di	06.	Selbstverteidigung – Grundkurs	10.00 – 13.00
	Mi	07.	Selbstverteidigung – Grundkurs	13.00 – 17.00
	Do	15.	Kalender Girls Teil 1	10.00 – 16.00
	Fr	16.	Kalender Girls Teil 2	10.00 – 16.00
	Di	20.	DEIN DESIGN	10.00 – 16.00
	Mo	26.	Girls in the City Teil 1	10.00 – 16.00
	Di	27.	Girls in the City Teil 2	10.00 – 16.00
<u>AUGUST</u>	Di	10.	<i>Aufgepasst Fotografinnen Teil 1</i>	11.00 – 16.00
	Do	12.	<i>Aufgepasst Fotografinnen Teil 2</i>	11.00 – 17.00
	Mo	23.	Selbstverteidigung – Schnuppern (10–13 Jahre)	09.00 – 12.00
	Di	24.	Selbstverteidigung – Schnuppern	09.00 – 12.00
	Mi	25.	Selbstverteidigung – Schnuppern	09.00 – 12.00
	Do	26.	Selbstverteidigung – Schnuppern	09.00 – 12.00
	Fr	27.	Selbstverteidigung – Schnuppern	09.00 – 12.00
	Mo	30.	Hop into the Job	10.00 – 16.00
	Di	31.	Hop into the Job	10.00 – 16.00
<u>SEPTEMBER</u>	Mi	01.	EsraP (14–17 Jahre)	14.00 – 17.00
	Do	02.	EsraP (14–17 Jahre)	14.00 – 17.00

SOMMERFERIEN