



FLASH MÄDCHENCAFÉ
 Zieglergasse 34/3
 1070 Wien
www.jugendzentren.at/flash
flash@jugendzentren.at
 0676 897060308



MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Freistunde 13:00-14:00	Mixed (10-21 Jahre)	Mixed (10-21 Jahre)	Mixed (10-21 Jahre)
Kids (8-9 Jahre) 15:30-18:00	15:30-20:00	15:30-21:00	17:00-21:00
Mixed 15:30-20:00			14:30-16:30 FLASH MOBIL UNTERWEGS IM STADTTEIL

**Ausflug:
Eislaufen**

Am 18.01. gehen wir zur Eisdisco in die Stadthalle. Anmeldung im flash. Für euch ist der Ausflug kostenlos. Anmeldung bitte bis 17.01. im flash abgeben.

**Anti-
Stress
woche**

Beginnen wird es mit dem internationalen Jogginghosenstag am 22.01. Wir relaxen, suchen Strategien gegen Stress und geben Tipps. Programm z.B.: Knetbälle machen, Selfcare, Yoga und eventuell ein Ausflug in die Therme Wien

Turnsaal

Wir sind freitags im Turnsaal der NMS Neubaugasse. Kostenlose **Workshops** für Mädchen* ab 10 Jahre.. **Aerial Silk** 17.01. **Yoga** 24.01. **Tanzworkshop** 14.02. **Hula Hoop** 28.02. Anmeldung und Treffpunkt **15:30-18:00** im flash

**Gaming
Girls*
(Semester
ferien)**

Game Over? Nicht bei uns! Wir testen viele neue Spiele auf Konsolen (PS4, Nintendo Switch, Wii), VR Brille, PC Spiele, Handyspiele und plaudern über Gaming Girls* und e-Sports **5.02.-7.02.**

Ausblick:
 Du willst schwimmen lernen? Ab Februar wird es einen Mädchen*schwimmkurs für Anfängerinnen im Jörgerbad (ab 10 Jahren) geben. Weitere Infos folgen auf der Homepage

Rückblick:
 Mitbestimmung ist im flash wichtig, so organisierte ein Mädchen* einen Bowling Ausflug, der großartig war. DU willst auch beim Programm mitbestimmen? Schreib uns auf Instagram oder plane direkt im flash mit!



Wusstest du schon...
 Auf cu-tv auf Okto und auf Youtube kannst du Videos vom flash-Alltag finden. Wenn du selber ins Fernsehen möchtest, kannst du ein Teil von cu-tv werden.

Folge uns:

Instagram: #flashmaedchen
www.facebook.com/flash.maedchencafe

  Unsere **Homepage:** www.jugendzentren.at/flash

