

Caritas Mainz:

Spontan, witzig und mutig: 5,4,3,2,1, los!

**Improvisationstheater: Deine Bühne, Deine Stimme: Workshop zum Weltmädchentag 17.
Oktober 2026 // 10:00 – 15:30 Uhr**

Von Caritas Mainz

26. Aug. 2026

Stell dir vor, du trittst in eine Welt ein, in der es keine Grenzen gibt – keine Skripte, keine Vorgaben, nur deine Fantasie und die Freude am Moment. Genau das erwartet dich in unserem Improvisationstheater-Workshop am Weltmädchentag! Hier stehen Kreativität, Mut und der Spaß am Spielen im Mittelpunkt! **Was dich erwartet:**

Kreativer Freiraum: Gemeinsam erfinden wir Geschichten und Charaktere aus dem Nichts. Alles, was zählt, ist der Moment und deine Ideen.

Mut zur Spontaneität: Lerne, wie befreiend es ist, einfach "Ja!" zu sagen – zu neuen Situationen, verrückten Ideen und ungewohnten Herausforderungen.

Spielerische Übungen: Mit lustigen Aufwärmspielen und Impro-Techniken tauchen wir in die Welt des spontanen Theaters ein. Ob Anfängerin oder Theaterprofi – jede kann mitmachen!

Gemeinschaft erleben: Zusammen lachen, ausprobieren und wachsen – das Improvisationstheater verbindet uns auf eine ganz besondere Weise.

Warum mitmachen?

Improvisationstheater ist mehr als nur Schauspiel. Es hilft dir:

Deine Kreativität zu entfalten,
Selbstbewusstsein aufzubauen,
Flexibel und offen zu werden,
Und vor allem: jede Menge Spaß zu haben!

Egal, ob du schüchtern bist oder gerne im Rampenlicht stehst – dieser Workshop bietet einen sicheren Raum, um dich auszuprobieren und Neues zu entdecken.

Wenn Du Schülerin ab der Klasse 5 bist, sei dabei!

Kursleiterin ist Christiane Krüger-Blum: Sie hat schon während ihrer eigenen Schulzeit die Freude am Theater entdeckt. Seitdem steht Sie mit großer Leidenschaft auf der Bühne. Improvisationstheater spielt sie nun seit über 25 Jahren und hat mit Impro13 ihre eigene Theatergruppe.

Veranstalter ist das Caritaszentrum St. Elisabeth in Kooperation mit dem Zonta Club Rheingau Rheinhessen. Unsere Ziele sind eine bessere Welt für Frauen und Mädchen zu schaffen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Bildungsprojekten und der Gewaltprävention sowie in der Beratung insbesondere für Mädchen und Frauen in unserer Region.

Anmeldung: Wir freuen uns über Deine Anmeldung bis zum 09.10.2025 bei Silke Kleinschmitt unter s.kleinschmitt@caritas-mainz.de oder 06132 / 422 04 25

Teilnehmerbeitrag: 10,-€

Wir bitten um Überweisung bis zum Anmeldeschluss auf folgendes Konto:

Freunde von Zonta – Rheingau – Rheinhessen

IBAN DE66 5519 0000 0547 2310 19

Verwendungszweck: Teilnehmerbeitrag NAME Workshop Weltmädchentag

Veranstaltungsort:

Caritasverband Mainz e.V.

Haus St. Martin / Tagungsraum DG
Belzer Str. 7
55218 Ingelheim