Live-Events: Programmübersicht

	Montag 16.11. Vorsorge statt Verdrängung: Männergesundheit ernst nehmen	Dienstag 17.11. Stark von innen: Energie und Gesundheit nachhaltig fördern	Mittwoch 18.11. Kopf frei: Mentale Gesundheit stärken & Belastungen besser bewältigen	Donnerstag 19.11. Mann sein heute: Rollenbilder reflektieren & neue Perspektiven entdecken	Freitag 20.11. Gemeinsam stark: Zwischen Familie, Freundschaft & Beruf
9:00 Uhr 30 min	Keynote **Männergesundheit: Körper stärken & mentale Gesundheit fördern**	Keynote **Regeneration im Alltag: Neue Kraft schöpfen**	Keynote **Psychisch stark: Mentale Gesundheit besser verstehen**	Keynote **Erfolgreich unter Druck: Was wir vom Spitzensport lernen können**	Keynote **Miteinander: Gemeinschaft erleben & Einsamkeit überwinden**
10:30 Uhr 30 min	Keynote **Vorsorge verstehen & Männergesundheit aktiv gestalten** mit Dr. Marco Randazzo	Keynote **Energie aus natürlichen Lebensmitteln: Ausgewogen essen & unnötige Zusätze vermeiden**	Keynote **Männer in Krisen, Hilfe annehmen & Unterstützung suchen** mit Mark Dinkel	Keynote **Gesunder Umgang mit Männlichkeit & Rollenbildern** mit Mark Dinkel	Keynote **Vaterschaft heute: Rollen gestalten & Familie aktiv leben**
13:00 Uhr 45 min	Workshop **Herzenssache: Das Herz stärken & gesund in Bewegung bleiben**	Workshop **Fitness-Mythen im Faktencheck: Prüfen & verstehen**	Workshop **Gelassen bleiben: Stress erkennen & wirksam managen**	Workshop **Gefühle als Kompass: Emotionen verstehen & gezielt nutzen**	Workshop **Gruppendynamik: Groupthink erkennen & klüger entscheiden**
15:30 Uhr 20 min	Energizer **Mobilisation & Aufwärmen: Schwungvoll in die Woche starten**	Energizer **Starke Mitte: Den Rücken kräftigen & die Wirbelsäule beweglich halten**	Energizer **Gelassenheit spüren: Mit progressiver Muskelentspannung Ruhe & Balance finden**	Energizer **Perspektivwechsel: Das Gehirn vernetzen & flexibler denken**	Energizer **Positive Affirmationen: Beziehungen bewusst wertschätzen**

acture