

Männergesundheit: Boxenstopp – Mal den Fuß vom Gas nehmen

Beschreibung

Der Workshop „Boxenstopp – mal den Fuß vom Gas nehmen“ richtet sich gezielt an Männer, die im Alltag häufig funktionieren, Leistung bringen und Warnsignale ihres Körpers ignorieren. Der Workshop schafft einen bewussten Raum zum Innehalten, Reflektieren und Neujustieren. Ziel ist es, Männer für typische gesundheitliche Risiken zu sensibilisieren, ihre innere Haltung zur Gesundheit und Prävention zu hinterfragen und Motivation für eigenverantwortliches gesundes Handeln zu fördern. In einem interaktiven, praxisnahen Format werden körperliche, mentale und emotionale Aspekte von Männergesundheit gleichermaßen berücksichtigt.

Inhalte

- Männer spezifische Gesundheitsrisiken: Zahlen, Daten, Fakten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolisches Syndrom und Präventionsmöglichkeiten
- Haltung & Selbstbild: Männliche Rollenbilder, Selbst- vs. Fremdwahrnehmung, Umgang mit Leistung, Ego und Schwäche
- Ganzheitliche Gesundheit: Mentale und emotionale Gesundheit, Ängste, Stress, Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Methodik

- Interaktive Impulse: Fragen und kurze Reflexionseinheiten („Einwürfe“) zur aktiven Beteiligung
- Praxisnahe Diskussion: Austausch zu Alltagsmustern, Gesundheitsverhalten und persönlichen Barrieren
- Motivation & Transfer: Konkrete Handlungsimpulse zur Prävention, Selbstfürsorge und langfristigen Gesundheitsverantwortung

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!