



17. September 2026, 10:00 bis 11:30 Uhr

## Gesundheit und Wohlbefinden – (k)ein Thema für „echte“ Männer?

Männern wird häufig in den Medien, aber auch im privaten Umfeld ein schlechtes Gesundheitszeugnis ausgestellt. Sie seien „Gesundheitsmuffel“, die weniger auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achten als Frauen. Aber ist Gesundheit tatsächlich kein Thema für Männer? Gesundheitshandeln, Gesundheitskompetenz und gesundheitsbezogene Angebote werden oft von stereotypen Rollenbildern geprägt. Im Vortrag werden Gründe für das Gesundheitsverhalten von Männern beleuchtet und diskutiert, ob und wie die Sorge um sich selbst zu klassischen Rollenbildern vom „starken Mann“ passt. Ein Schwerpunkt wird dabei auf Fragen rund um die Work-Life-Balance liegen. Gerade Übergangsphasen wie der Berufseinstieg, das Vaterwerden und -sein, Karrierephasen oder der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand können sich belastend auswirken. Wie kann man(n) allen Anforderungen gerecht werden? Der Referent Thomas Altgeld geht diesen Fragen nach und will gemeinsam diskutieren, wie sinnvolle und attraktive gesundheitsbezogene Strategien für Männer aussehen können.

### ARBEITSWEISE

Fachvortrag

### TEILNEHMENDE

Fachkräfte und Multiplikator:innen aus Verwaltung, Gesundheitsförderung und Prävention, Sozialer Arbeit und Bildung sowie alle Interessierten am Thema

### DOZENT

Thomas Altgeld, Diplom-Psychologe, Geschäftsführer LVG & AFS Nds. HB e. V., Vorstandsvorsitzender Bundesforum Männer, Interessenverband für Jungen, Männer & Väter e. V.

### ORT

Online via Zoom

### TEILNAHMEGEBÜHR

29 Euro

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **29 Euro**. Anmeldeschluss ist 3 Tage vor Veranstaltungsdatum. Anmeldungen werden nur über das Anmeldeformular entgegengenommen. Unsere Veranstaltungen finden Sie unter [www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen](http://www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen). Die Anmeldung ist verbindlich. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Stornobedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie im Anhang der Bestätigungsmail die Rechnung zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen. Spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn stehen Ihnen die Zugangsdaten in Ihrem Buchungszentrum (Link in der Bestätigungsmail) unter dem Punkt »Infos« zur Verfügung. Bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Folgen Sie hierfür bitte den Schritten in

Ihrem Buchungszentrum unter dem Punkt »Storno«. Bei späterer Absage, Nichtteilnahme oder technischen Problemen, die nicht in unserem Verantwortungsbereich liegen, erfolgt keine Rückerstattung. Die LVG & AFS behält sich beispielweise im Krankheitsfalle vor, Termine kurzfristig abzusagen und ggf. geeignete Ersatztermine anzubieten. Aus den vorgenannten Punkten ergeben sich keinerlei Rechtsansprüche.

Die Verwendung Ihrer Daten für eigene werbliche Zwecke für ähnliche Waren und Dienstleistungen ist nicht ausgeschlossen. Das bedeutet, dass wir Ihnen gerne weitere Veranstaltungshinweise aus unserem Programm zusenden möchten. Sie können der Verwendung Ihrer Kontaktdaten für diesen Zweck aber selbstverständlich jederzeit widersprechen.

### BEI RÜCKFRAGEN

E-Mail: [fokus@gesundheit-nds-hb.de](mailto:fokus@gesundheit-nds-hb.de)