

## GPV-Tagung 2015: Ideenbörse - Zielgruppe Männer:

### **Ideen zur Kursausschreibung**

- Männerfitness nach Kneipp
- Männer mögens wild
- Heimwerkertag:
  - Barfuß-Parcour
  - Wassertretbecken (Kübel)
  - Training für's Bauen / Werken
- Entspannung für Männer ("Männerger" = Manager) evtl. mit Likörverköstigung
- Ein Tag im Wasserbad
- Der Froschkönig - Ein Tag im ....
- Blitzentspannung am Arbeitsplatz (im Internet)
- 10 Dinge die ihr Leben verändern werden
- Männer kochen wild
- 10 Stunden Kneipp-Therapie
  
- nicht zu viele Worte - nicht zu texten
- wenig Infos - nicht überfrachtet
- kein Rosa Papier
- + Wie bleibt Mann gesund, fit, aktiv, lebendig, zufrieden
- + Fitness, Bussiness

### **Ideen zur Werbung**

- Sie wollen ein echter Kerl werden?
- Sportverein: überhol deine Gegenspieler
  - an der Tankstelle:
  - Spür den Tiger in dir!
  - Wieviel PS stecken in dir?
  - Gib Gas für Deinen Superkörper
- Bäcker:
  - Knackig wie ein Brötchen - ess dich fit
- Schwimmbad:
  - Fett schwimmt oben - du auch?
- Im Betrieb:
  - finde den Weg aus dem Hamsterrad
  - Keep cool
  - Schlag dich durch

### **Ideen zu "Nätürliche Reize" - Wochenend-Tagesplan:**

- 6.00 Uhr: Tau treten, Güße, Armbad, Wasser trinken
  - 9.00 Uhr: Pause / Frühstück: Armguß Waschbecken, Wasser trinken
  - 12.00 Uhr: Wassertreten in der Wasserwanne unterm Schreibtisch, dabei Ordnung machen auf dem Schreibtisch
  - 15.00 Uhr: Spaziergang / Luftbad
  - 18.00 Uhr: Sportschau mit Hopfentrinkkur oder aktives Schwimmen
  - 21.00 Uhr: Luftbad, warmes Fußbad
- 2 Liter trinken täglich!

- Im Wasser ist Kraft
- Wasser als Lebenselixier
- Wasseranwendungen für die körperliche Fitness
- Wasseranwendungen zur Potenz-Steigerung

### **Ideen zur Ernährung:**

- Grillen - smoken
- Outdoor-Kochen mit verschiedenen Themen
- Jäger und Sammler - Outdoor-Essen
- Römisches Gelage - vegan?
- Ess-Stationen mit Wanderung
- "Wir bekochen unsere Frauen"
- Männer kochen international
- Pizza für starke Kerle (Männer, Jungs) - vom Korn zur Pizza
- All inclusiv (Kräuter + mehr)
- Getränke selber herstellen
- Gesundes Frühstück für mein Kind - hübsch dekoriert
- Wohlfühlgewicht für den Mann
- Übergewicht zu Leibe rücken
- Nahrungsenergie reduzieren

### **Ideen zur Bewegung:**

- Am Arbeitsplatz ansprechen
- Äpfel hinstellen im Aufenthaltsraum (Mitarbeiter sollen sich da hin bewegen)
- Mineralwasser zur Verfügung stellen
- Kaffee (zur Wertschätzung)
- Arbeitszeitmodell - Betriebssportgruppe - Zeit
- Kein Aufwand - einfach und effektiv
- Attraktives Ziel stecken
- Gutschein für Fitness-Studio
- Mountainbike - dann e-bike - dann Rollator?
- Gehen wo einst Züge rollten
- Entschleunigung durch Bewegung (Qi-Gong / Yoga)
- Fit im Alltag - Fit am Arbeitsplatz
- Bewegung bringt Elan und/oder Fitness und/oder Schwung
- Aktiv gegen den Stress

### **Ideen zu Heilpflanzen und Lebensordnung**

- Geo-Caching - Schatzsuche in der Natur
- Wildkräuter-Kochkurs
- Stressausgleich - messbar
- Brennesselwein - Kleinviagra
- Gesund und fit mit ..... (spezielle Heilpflanze angeben)
- Immunsystem stärken mit ...
- Geist stärken mit ...
- Vitalität steigern mit ...
- Pflanzen für die Manneskraft
- Attraktiv und fit durch die Natur
  
- "Stress las nach" - alles mit Maß und Ziel
- Natürlich und gelassen
- Entschleunigung durch Entspannung
- Stressreduktion am Arbeitsplatz
- In der Ruhe liegt die Kraft
- Ruhe in der Bewegung - Bewegung in der Ruhe (Qi-Gong / Yoga)
- Akku aufladen durch ....

## **Ideenbörse - Zielgruppe Männer: was ist im Kurs /Vortrag zu beachten**

- Nicht so viel reden - nicht voll labern mit Fachwissen
- nicht in lange und ausführliche Erklärungen verfallen
- nicht zu viele Informationen: bildliche Erklärung, einfache Darstellung
- mit Bildern und Zahlen sprechen
- nicht belehren wollen - nicht missionieren
- fachlich kompetent sein und rüberkommen
- ernst nehmen
- keinen gefühlsbetonten Einstieg
- nicht Satz: "lassen Sie mal Ihre weibliche Seite raus!"
- keinen moralischen Druck aufbauen
- Thema Körperwahrnehmung möglichst vermeiden
- evtl. Problem des Mannes nicht öffentlich ansprechen
- keine Vorwürfe über bisheriges Fehlverhalten (z.B. Essverhalten)
- Hervorheben positiver Veränderung - bestärken
- Engagement erkennen und anerkennen
- Männer aus der Reserve locken ohne sie zu gängeln
- nicht einengen, keine starren Vorgaben

erstellt: Renate Henningsen, Maria Rück