

# Wuppertaler Männertag 2023

“Der Mann in Zeiten des Umbruches”

Samstag – 19.08.2023 – Ein Tag von Männern für Männer

09:30 ankommen

10:00 **BEGINN !** Begrüßung - Intro

10:15 **Bewegungsimpuls Kraftquelle**  
Uli Bangert

11:00 **Pause**

11:15 **Männer und Konkurrenz**  
Hajo Oetmann

**Trommeln**  
Alvonso Gravina

**Loslassen !**  
Peter Hebeisen

12:45 **Mittagspause – Raum für Austausch**

14:00 **Kraftfeld Männlichkeit – Im großen Kreis der Männer**  
Roland Halder – Thomas Tewes – Max Wiehler

15:30 **Pause**

15:45 **Das UND Leben**  
Harald Berenfänger

**“Gut” ist kein Gefühl**  
Rüdiger Jähne

**Schwertarbeit**  
Markus Wortmann

17:15 **Pause**

17:30 **HaKa**  
Andre Walzer

18:30 **Schlusspunkt**

Den ganzen Tag

**Das Feuer – ein wunderbarer Raum**  
Sven Göllnitz

**Vom Frühstück bis zur Kaffeetafel**  
Verpflegung u. Getränke im Cafe

**Musikalische Spotlights**  
Rüdiger Hartert, Alfonso Gravina

**Begegnungen**  
Wir Alle

**Der Haddak**  
Wir Alle

**Infostände**  
Mann in Sicht, Zipat, Kraftprotz, SKM .....

**Mehr Resilienz, weniger Stress**  
Heyko Cordes

**Videointerviews**  
Horst Joachims

**Büchertisch**  
Der Glücksbuchladen