

1. GREIFSWALDER MÄNNER-AKTIONSWOCHEN 16.-22. NOVEMBER 2026

7 TAGE 27 MITWIRKENDE 47 ANGEBOTE

SKAT | CHOR | BIER BRAUEN | BEGEGNUNG | TECHNOTHEK | VORTRAG
PILATES | DEMENZ | **AUSSTELLUNG** | ELTERNZEIT
VATER-KIND-ZEIT | (VOR)LESEN | DRAUSSEN SEIN | COACHING
MÄNNERGESUNDHEIT | **BERATUNG & AUSTAUSCH** | PLAKATE
RADIO | STOCKBROT | COMPUTERSPIEL | BILLARD | **FREIZEIT**
GESUNDHEIT & SPORT | YOGA | MÄNNERKREIS | TANZ
VEREINBARKEIT VON FAMILIE, BERUF UND EIGENEM LEBEN

Montag, 16.11.2026

16. November 2026, 07:00-18:00 Uhr

AUSSTELLUNG „VÄTER“ und „MÄNNLICHKEIT(EN)“

Im Verwaltungsgebäude am Tierpark ist in der 1. Etage eine Plakatausstellung zu sehen, die Motive von 2019 zum Thema Elternzeit für Väter und Vatersein mit aktuellen Plakaten zum Thema Männlichkeiten verbindet. Die älteren Motive wurden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes der Gleichstellungsbeauftragten des LK V-G und der Stadt, dem CDFI der Universität Greifswald und der Grafik- und Medienschule entwickelt. Die Plakate fanden großen Anklang und wurden in vielen Bundesländern gezeigt. Ganz aktuell sind durch Studierende des CDFI in Kooperation mit der Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellungsstelle Nürnberg Plakate im Rahmen des Seminars Männlichkeiten entworfen worden. Fachlich begleitet wurden beide Projekte von Jo Zynda.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte UHGW/Caspar-David-Friedrich-Institut (CDFI), Universität Greifswald
Ort: Verwaltungsgebäude am Tierpark, Lange Str. 2a, 1. Etage
Eintritt: kostenfrei

16. November 2026, 11:30-12:30 Uhr

AUSTAUSCH FÜR (WERDENDE) VÄTER ZU ELTERNZEIT & VEREINBARKEIT

Im Rahmen der 1. Greifswalder Männer-Aktionswoche möchten wir den Austausch zwischen (werdenden) Vätern an unserer Universität fördern. Wir haben drei Väter aus unterschiedlichen Bereichen eingeladen, die sowohl von ihren Erfahrungen zum Thema Elternzeit, als auch zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf berichten werden. Stellen Sie Ihre Fragen zu Voraussetzungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten beim Wiedereinstieg oder zu allem anderen, was Sie darüber hinaus bewegt. Ein Angebot für Mitarbeitende und Studierende der Universität Greifswald.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte der Universität Greifswald/Familienservice
Ort: digital
Infos & Kontakt: 03834 420 1236 oder familienservice@uni-greifswald.de
Kosten: keine

16. November 2026, 15:00-17:00 Uhr

MÄNNERDIALOG

Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns. (Zitat von Rumi)
Was bewegt uns Männer? Was sind unsere Herausforderungen? Wie geht's uns damit? Funktioniert das, wie wir unser Leben gestalten? Sprechen wir miteinander! Tilo Zocher und Lutz Potthoff sind Männerberater, Gewaltberater, Tätertherapeuten, Paarberater, Körpertherapeuten und laden herzlich zu einem gemeinsamen Austausch ein.

Organisation: Tilo Zocher, Lutz Potthoff, Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.
Ort: Senatsaal im Rathaus, Markt
Kosten: keine

16. November 2026, 14:30-16:00 Uhr

GEMEINSAM LESEN, ENTDECKEN & SCHÄTZE FINDEN!

Der ISBW Familienhafen Greifswald lädt Väter und ihre Kinder zu einem besonderen Vorlesenachmittag ein. Gemeinsam tauchen wir in spannende Geschichten ein – und anschließend geht es auf Schatzsuche! Ein Nachmittag zum gemeinsamen Erleben, Rätseln und Entdecken. Kommt vorbei – wir freuen uns auf euch! Ein Angebot für Väter mit Kindern von 3 - 10 Jahren.

Organisation: ISBW Familienhafen Greifswald
Ort: Mehrgenerationenhaus Aktion Sonnenschein, Makarenkostr. 8
Kosten: keine

16. November 2026, 16:00-17:00 Uhr

FÜHRUNG: TECHNOTHEK UND MOOR-AUSSTELLUNG

Bei einer besonderen Führung durch die Stadtbibliothek Greifswald entdecken Sie unsere Angebote rund um Technik, Informatik und Naturwissenschaften. Lernen Sie die TechnoThek kennen, ein gemeinsames Projekt mit dem Verband der Ingenieure, das Kinder und Jugendliche für Technik und Coding begeistern möchte – vielleicht auch Sie! Anschließend erfahren Sie bei einem Rundgang durch die aktuelle Ausstellung der Michael Succow Stiftung und des Greifswald Moor Centrum mehr über die wirtschaftliche Nutzung und die Bedeutung unserer Moore.

Organisation: Stadtbibliothek Hans Fallada
Infos: <https://stadtbibliothek.greifswald.de/Angebote/Veranstaltungen>
Ort: Treffpunkt ist im Foyer der Stadtbibliothek, Knopfstraße 18-20
Kosten: keine

16. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

Dienstag, 17.11.2026

17. November 2026, 07:00-18:00 Uhr

AUSSTELLUNG „VÄTER“ und „MÄNNLICHKEIT(EN)“

Im Verwaltungsgebäude am Tierpark ist in der 1. Etage eine Plakatausstellung zu sehen, die Motive von 2019 zum Thema Elternzeit für Väter und Vatersein mit aktuellen Plakaten zum Thema Männlichkeiten verbindet. Die älteren Motive wurden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes der Gleichstellungsbeauftragten des LK V-G und der Stadt, dem CDFI der Universität Greifswald und der Grafik- und Medienschule entwickelt. Die Plakate fanden großen Anklang und wurden in vielen Bundesländern gezeigt. Ganz aktuell sind durch Studierende des CDFI in Kooperation mit der Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellungsstelle Nürnberg Plakate im Rahmen des Seminars Männlichkeiten entworfen worden. Fachlich begleitet wurden beide Projekte von Jo Zynda.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte UHGW/CDFI, Universität Greifswald
Ort: Verwaltungsgebäude am Tierpark, Lange Str. 2a, 1. Etage
Eintritt: kostenfrei

17. November 2026, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-18:00 Uhr

AUSSTELLUNG ZUM GREIFSWALDER ARCHITEKTEN JOSEF KARL TIETZ

Josef Karl Tietz (geb. 1875) war einer der wenigen seinerzeit in Greifswald ansässigen freischaffenden Architekten. Er kam 1901 nach Greifswald, wo er bis Mitte der 1930er Jahre tätig war. In der Ausstellung werden Bauten vorgestellt, die er in der Zeit des Kaiserreiches und in der Weimarer Republik entworfen und ausgeführt hat.

Organisation: Stadtverwaltung, Amt für Bildung, Kultur und Sport
Ort: Stadtarchiv, An den Wurthen 30
Kosten: keine

17. November 2026, zwischen 12:00-17:00 Uhr (nach Vereinbarung)

SCHNUPPER- COACHING FÜR VÄTER

Vatersein bringt viele schöne Momente mit sich, kann aber auch herausfordernd sein. Zwischen eigenen Vorstellungen, gesellschaftlichen Erwartungen, den Bedürfnissen der Kinder und den Anforderungen an die Partnerschaft bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und sich mit den eigenen Fragen auseinanderzusetzen. Im Rahmen der Männeraktionswoche wird ein individuelles Coaching für Väter und Eltern zum Schnupperpreis angeboten. Um die Coachings koordinieren zu können und eine konkrete Zeit abzustimmen, ist eine Anmeldung erforderlich. Das Gespräch orientiert sich an Ihren persönlichen Anliegen. Es braucht keine fertigen Fragen oder Lösungen – nur die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Organisation: Vincent Schmock
Infos & Kontakt: Tel. 0157 3434 7003 | E-Mail janus@posteo.de
Ort: Beratungsraum T204, Verwaltungsgebäude Lange Str. 2a
Kosten: 40 Euro (für 1,0 Std.)

17. November 2026, 14:00-16:00 Uhr

MÄNNER-RUNDE

Alles kann, nichts muss. Das Programm im Rahmen der Männer-Runde wird von den Teilnehmenden gestaltet und bestimmt. Herzliche Einladung!

Organisation: Mehrgenerationenhaus Aktion Sonnenschein e.V.
Ort: MGH Aktion Sonnenschein, Makarenkostraße 8
Informationen: 03834/875253
Kosten: keine

17. November 2026, 15:00-17:00 Uhr

SKATRUNDE

Herzliche Einladung zum geselligen Skatnachmittag in lockerer Runde: Karten mischen, mitspielen und gemeinsam einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen.

Organisation: Nachbarschaftshilfeverein der WGG e.V.
Ort: Makarenkostr. 18
Kosten: 0,50 Euro Stuhlgeld + 1,00 Euro für Kaffee und Kuchen

17. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

17. November 2026, 17:00 – 19:00 Uhr

BILLARD-ABEND IM ANKER

Wir laden alle ab 16 Jahren zu einem gemeinsamen Billard-Abend ein. Um besser planen zu können, freuen wir uns über eine Anmeldung vorab.

Organisation: ABS/ANKER – Begegnung. Beratung. Perspektiven.
Infos & Anmeldung: 0160 9847 9569 | ait-fares@abs-greifswald.de
Ort: Heinrich-Hertz-Str. 22
Kosten: keine

17. November 2026, 18:00 – 20:30 Uhr

EUROPÄISCHE KREIS- & KETTENTÄNZE

Tanzen in Gemeinschaft für alle – ob neu oder schon fortgeschritten: Der BoddenFolk Tanzverein lädt ein! Es werden Tänze aus verschiedenen Ländern zum Mittanzen erklärt & geübt.

Organisation: BoddenFolk Verein/Soziokulturelles Zentrum St. Spiritus
Ort: St. Spiritus, Lange Str. 49/51, Eingang Caspar-David-Friedrich-Str.
Kosten: 5 Euro

Mittwoch, 18.11.2026

18. November 2026, 07:00-18:00 Uhr

AUSSTELLUNG „VÄTER“ und „MÄNNLICHKEIT(EN)“

Im Verwaltungsgebäude am Tierpark ist in der 1. Etage eine Plakatausstellung zu sehen, die Motive von 2019 zum Thema Elternzeit für Väter und Vatersein mit aktuellen Plakaten zum Thema Männlichkeiten verbindet. Die älteren Motive wurden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes der Gleichstellungsbeauftragten des LK V-G und der Stadt, dem CDFI der Universität Greifswald und der Grafik- und Mediensschule entwickelt. Die Plakate fanden großen Anklang und wurden in vielen Bundesländern gezeigt. Ganz aktuell sind durch Studierende des CDFI in Kooperation mit der Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellungsstelle Nürnberg Plakate im Rahmen des Seminars Männlichkeiten entworfen worden. Fachlich begleitet wurden beide Projekte von Jo Zynda.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte UHGW/CDFI, Universität Greifswald
Ort: Verwaltungsgebäude am Tierpark, Lange Str. 2a, 1. Etage
Kosten: keine

18. November 2026, 10:00-12:00 Uhr

KRITISCHE MÄNNLICHKEIT – VORTRAG & AUSTAUSCH

Das Gleichstellungsbüro der Universität Greifswald organisiert einen Impulsvortrag mit anschließender Austauschrunde zum Thema kritische Männlichkeit und möchte mit den Teilnehmenden zu sexistischen Machtstrukturen und Männlichkeitsbildern ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung ist für Interessierte außerhalb der Universität geöffnet.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte der Universität Greifswald/Familienservice
Ort: Universität Greifswald
Infos & Kontakt: 03834 420 1236 oder familienservice@uni-greifswald.de
Kosten: keine

18. November 2026, zwischen 10:00-13:00 Uhr (nach Vereinbarung)

SCHNUPPER- COACHING FÜR VÄTER

Vatersein bringt viele schöne Momente mit sich, kann aber auch herausfordernd sein. Zwischen eigenen Vorstellungen, gesellschaftlichen Erwartungen, den Bedürfnissen der Kinder und den Anforderungen an die Partnerschaft bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und sich mit den eigenen Fragen auseinanderzusetzen. Im Rahmen der Männer-Aktionswoche wird ein individuelles Coaching für Väter und Eltern zum Schnupperpreis angeboten. Um die Coachings koordinieren zu können und eine konkrete Zeit abzustimmen, ist eine Anmeldung erforderlich. Das Gespräch orientiert sich an Ihren persönlichen Anliegen. Es braucht keine fertigen Fragen oder Lösungen – nur die Bereitschaft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Organisation: Vincent Schmock
Infos & Kontakt: Tel. 0157 3434 7003 | E-Mail janus@posteo.de
Ort: Zentrum für Bewusstsein, Haus des Handwerks, Bahnhofsstr. 1 (2. OG)
Kosten: 40 Euro (für 1,0 Std.)

18. November 2026, 12:00-12:45 Uhr

VORTRAG & WORKSHOP: PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Der Verein informiert rund um das Thema psychische Gesundheit, klärt über Prävention auf, unterstützt und begleitet Betroffene von psychischen Erkrankungen und deren Angehörige und fördert die Vernetzung für Hilfestellen, Betroffene, Angehörige und Wissenschaft. In dieser kurze Mittagseinheit stellt sich der Verein vor und gibt Einblicke in seine Arbeit.

Organisation: Verein „Gemeinsam für psychische Gesundheit e.V.“

Ort: digital

<https://uni-greifswald-de.zoom.us/j/7033259406?pwd=0xjh4j0l5PoPHB4NXsLYn9xIsx5SCO.1>

Infos & Kontakt: 03834 420 3751 oder sarah.stapel@uni-greifswald.de

Kosten: keine

18. November 2026, 15:00-18:00 Uhr

VATER-KIND-WORKSHOP

Workshop zum Thema Draußen sein, gemeinsame Zeit verbringen und Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichholz. Wir zeigen verschiedenste Survival-Methoden um ein Feuer zu entfachen. Danach seid ihr dran und am Ende genießen wir die Glut mit Stockbrot und frischem Popcorn.

Die Plätze sind begrenzt, daher ist eine Anmeldung erforderlich.

Organisation: ZIP Erlebnis- & Umweltpädagogik

Infos: www.ziperlebnis.de

Anmeldung: Tel. 0176 688 43 800 | E-Mail post@ziperlebnis.de

Ort: Jugendherberge Greifswald, Pestalozzistr. 11/12

Kosten: 50 Euro (Sonderpreis für Vater mit Kind)

18. November 2026, 15:00-16:00 Uhr

WORKSHOP „GEMEINSAM SOZIALE EINBINDUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ GESTALTEN“

Wir informieren zu wissenschaftlichen Ergebnissen und laden Sie herzlich ein, Ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen in den thematischen Diskurs einzubringen. Teilen Sie Ihre Perspektive und lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie soziale Einbindung von Menschen mit Demenz gelingen kann. Eingeladen sind Personen mit einer Demenz sowie Personen in Begleitung bzw. Versorgung von Menschen mit einer Demenz.

Organisation: Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE)

Ort: Rechts- und Staatswissenschaftliche Fakultät, Ernst-Lohmeyer-Platz 1

Infos: 03834 86 7601 | nadja.ziegert@dzne.de

Kosten: keine

18. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

18. November, 16:30-18:30 Uhr

MÄNNERGESUNDHEIT – ANDERS ALS GEDACHT!?

Im Rahmen der Aktionswoche Männergesundheit laden wir zu einer Informations- und Diskussionsveranstaltung rund um die Gesundheit von Männern ein. Expert*innen aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen beleuchten aktuelle Fragen der Männergesundheit. Im Mittelpunkt stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Nierengesundheit, psychische Gesundheit und urologische Vorsorge. Gemeinsam möchten wir diskutieren, welche gesundheitlichen Risiken Männer besonders betreffen, welche Vorsorgemöglichkeiten bestehen und wie Männer besser für ihre Gesundheit sensibilisiert und erreicht werden können. Im Anschluss an die Kurzvorträge besteht Gelegenheit für Fragen, Diskussion und persönlichen Austausch. Für Erfrischungsgetränke und kleine Snacks ist gesorgt. Um die Veranstaltung besser planen und die Verpflegung entsprechend kalkulieren zu können, bitten wir um eine kurze Anmeldung.

Mitwirkende: Expertinnen der Universitätsmedizin Greifswald, der Deutschen Herzstiftung sowie weitere Fachreferentinnen.

Organisation: Universitätsmedizin Greifswald/Inklusive Exzellenz in der Medizin (InkE)
Ort: Hörsaal Süd, Universitätsmedizin Greifswald, Ferdinand-Sauerbruch-Str.
Info & Anmeldung: inke-projekt@uni-greifswald.de
Kosten: keine

18. November 2026, 17:00-20:00 Uhr

MÄNNERKREIS

Herzliche Einladung zum Männerkreis: In der Gesprächsrunde geht es um Themen aus dem Alltag sowie um Männlichkeit und den Umgang in der heutigen Zeit. Dazu gehören u.a. Emotionalität, Patriarchat, Beziehungen, Freundschaft. Alles, was uns Männer irgendwie beschäftigt, kann Thema sein. Es wäre schön, wenn jeder einen kleinen Snack mitbringt.

Organisation: Marcus Szymanski
Ort: Seminarraum STRAZE, Stralsunder Str. 10
Info & Anmeldung: marcus.szymanski@mail.de
Kosten: freiwillige Spende

18. November 2026, 19:00 Uhr

CHOR VON ST. SPIRITUS SUCHT MÄNNLICHE VERSTÄRKUNG

Das Singen in Gemeinschaft tut Körper und Seele gut. Der gemischte Chor unter der Leitung von Dr. Sigrid Biffar umfasst alle Altersgruppen und singt verschiedene Genres und gibt auch Konzerte. Zur Chorprobe können alle Männer gern dazu kommen, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Organisation: Soziokulturelles Zentrum St. Spiritus
Ort: St. Spiritus, Lange 49/51, Eingang in der Caspar-David-Friedrich-Str.
Kosten: keine

18. November 2026, Uhrzeit nach Vereinbarung

SCHNUPPER-COACHING FÜR MÄNNER

Im Rahmen der Männer-Aktionswoche gibt es das Coaching-Angebot für Männer zum Schnupperpreis. Themen können sein: Rolle und Erwartungen im Beruf, als Partner und/oder als Vater; Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenem Leben; Herkunfts- und Gegenwartssysteme; sexuelle Identität, Sexualität und „Beziehungskisten“; Erwachsenwerden, Adoleszenz und Ablösung vom Elternhaus; Partnerwahl und Partnerschaft: Dynamiken, Probleme und Konflikte u.v.m.

Für jedes Coaching gilt: vertraulich, menschenfreundlich, diskriminierungssensibel.

Organisation: Dr. Markus Kowalzyck, Die Beratungs-Werkstatt
Infos & Kontakt: Tel. 0160 97616400 | www.kowalzyck.de
Ort: Die Beratungs-Werkstatt, Hans-Fallada-Str. 20
Kosten: 90 Euro (für 1,5 Std.)

Donnerstag, 19.11.2026

19. November 2026, Online-Kampagne zum Internationalen Männertag

HILFETELEFON „STARKE MÄNNER LASSEN SICH HELFEN“

Die Gleichstellungsbeauftragten der Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg und der Universitäts- und Hansestadt Greifswald empfehlen das Hilfetelefon Gewalt an Männern. Wenn Sie in irgendeiner Form Gewalt erlitten haben, dann nehmen Sie hier Kontakt auf!

Anonym und kostenfrei erhalten Sie folgende Hilfe: Telefon-Beratung, Sofort-Text-Chat oder Mail-Beratung.

Hilfetelefon: 0800 123 99 00

Informationen: <https://www.maennerhilfetelefon.de>

19. November 2026, 07:00-18:00 Uhr

AUSSTELLUNG „VÄTER“ und „MÄNNLICHKEIT(EN)“

Im Verwaltungsgebäude am Tierpark ist in der 1. Etage eine Plakatausstellung zu sehen, die Motive von 2019 zum Thema Elternzeit für Väter und Vatersein mit aktuellen Plakaten zum Thema Männlichkeiten verbindet. Die älteren Motive wurden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes der Gleichstellungsbeauftragten des LK V-G und der Stadt, dem CDFI der Universität Greifswald und der Grafik- und Medienschule entwickelt. Die Plakate fanden großen Anklang und wurden in vielen Bundesländern gezeigt. Ganz aktuell sind durch Studierende des CDFI in Kooperation mit der Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellungsstelle Nürnberg Plakate im Rahmen des Seminars Männlichkeiten entworfen worden. Fachlich begleitet wurden beide Projekte von Jo Zynda.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte UHGW/CDFI, Universität Greifswald

Ort: Verwaltungsgebäude am Tierpark, Lange Str. 2a, 1. Etage

Eintritt: kostenfrei

19. November 2026, 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

AUSSTELLUNG ZUM GREIFSWALDER ARCHITEKTEN JOSEF KARL TIETZ

Josef Karl Tietz (geb. 1875) war einer der wenigen seinerzeit in Greifswald ansässigen freischaffenden Architekten. Er kam 1901 nach Greifswald, wo er bis Mitte der 1930er Jahre tätig war. In der Ausstellung werden Bauten vorgestellt, die er in der Zeit des Kaiserreiches und in der Weimarer Republik entworfen und ausgeführt hat.

Organisation: Stadtverwaltung, Amt für Bildung, Kultur und Sport

Ort: Stadtarchiv, An den Wurthen 30

Kosten: keine

19. November 2026, 11:00-13:00 Uhr

INFORMATIONSTAND

Die OPAs aus der Greifswalder Gruppe OMAS GEGEN RECHTS laden zum Informationsstand: Was bewegt uns? Was brauchen wir? Was ist uns wichtig? Für welche Werte stehen wir ein? Kommen Sie vorbei und ins Gespräch!

Organisation: Omas gegen Rechts Greifswald & Drumrum

Ort: Fischmarkt

Kosten: keine

19. November 2026, 16:00 – 22:00 Uhr

MAß HALTEN – BIERBRAUEN & GÄRIMPULSE

Wir laden ein, miteinander Bier zu brauen und dabei ins Gespräch zu kommen! Dabei gehen wir Schritt für Schritt durch den Brauprozess und verknüpfen einzelne Aspekte des Bierbrauens mit unserem (Männer-)Leben. Wir wünschen uns, dass es danach nicht nur im Bottich, sondern auch in unseren Herzen weitergärt. (Teilnehmerzahl: 15 Männer)

Organisation: Konstantin Mascher und Daniel Schneider, OJC e.V.

Infos & Anmeldung: greifswald@ojc.de

Ort: Haus der Hoffnung, Burgstraße 30

Kosten: 20 Euro (inkl. Abendessen und Getränke)

19. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous

Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>

Infos: www.pilates-doro.com

Kosten: keine

19. November 2026, Uhrzeit nach Vereinbarung

SCHNUPPER-COACHING FÜR MÄNNER

Im Rahmen der Männer-Aktionswoche gibt es das Coaching-Angebot für Männer zum Schnupperpreis. Themen können sein: Rolle und Erwartungen im Beruf, als Partner und/oder als Vater; Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenem Leben; Herkunfts- und Gegenwartssysteme; sexuelle Identität, Sexualität und „Beziehungskisten“; Erwachsenwerden, Adoleszenz und Ablösung vom Elternhaus; Partnerwahl und Partnerschaft: Dynamiken, Probleme und Konflikte u.v.m.

Organisation: Dr. Markus Kowalzyck, Die Beratungs-Werkstatt

Infos & Kontakt: Tel. 0160 97616400 | www.kowalzyck.de

Ort: Die Beratungs-Werkstatt, Hans-Fallada-Str. 20

Kosten: 90 Euro (für 1,5 Std.)

Freitag, 20.11.2026

20. November 2026, 07:00-12:00 Uhr

AUSSTELLUNG „VÄTER“ und „MÄNNLICHKEIT(EN)“

Im Verwaltungsgebäude am Tierpark ist in der 1. Etage eine Plakatausstellung zu sehen, die Motive von 2019 zum Thema Elternzeit für Väter und Vatersein mit aktuellen Plakaten zum Thema Männlichkeiten verbindet. Die älteren Motive wurden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes der Gleichstellungsbeauftragten des LK V-G und der Stadt, dem CDFI der Universität Greifswald und der Grafik- und Medienschule entwickelt. Die Plakate fanden großen Anklang und wurden in vielen Bundesländern gezeigt. Ganz aktuell sind durch Studierende des CDFI in Kooperation mit der Stabsstelle Menschenrechtsbüro und Gleichstellungsstelle Nürnberg Plakate im Rahmen des Seminars Männlichkeiten entworfen worden. Fachlich begleitet wurden beide Projekte von Jo Zynda.

Organisation: Gleichstellungsbeauftragte UHGW/CDFI, Universität Greifswald
Ort: Verwaltungsgebäude am Tierpark, Lange Str. 2a, 1. Etage
Eintritt: kostenfrei

20. November 2026, 09:00-12:00 Uhr

AUSSTELLUNG ZUM GREIFSWALDER ARCHITEKTEN JOSEF KARL TIETZ

Josef Karl Tietz (geb. 1875) war einer der wenigen seinerzeit in Greifswald ansässigen freischaffenden Architekten. Er kam 1901 nach Greifswald, wo er bis Mitte der 1930er Jahre tätig war. In der Ausstellung werden Bauten vorgestellt, die er in der Zeit des Kaiserreiches und in der Weimarer Republik entworfen und ausgeführt hat.

Organisation: Stadtverwaltung, Amt für Bildung, Kultur und Sport
Ort: Stadtarchiv, An den Wurthen 30
Kosten: keine

20. November 2026, 10:00-16:00 Uhr

SEMINAR "MÄNNERFRAGEN, MÄNNERSACHEN UND DIE VEREINBARKEIT VON BERUF, FAMILIE UND EIGENEM LEBEN"

Männer stehen privat und beruflich immer wieder vor (scheinbar) gegensätzlichen Anforderungen. Also: Wie Mann es macht, macht Mann es falsch? Und wie ist das eigentlich für den "modernen Mann" mit der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenem Leben? Welche Auswirkungen haben berufliche Veränderungen im Familiensystem bzw. private Veränderungen auf den Beruf? Das Seminar betrachtet die Wechselwirkungen persönlicher und beruflicher Entwicklungen und bietet Raum für die Teilnehmer, Lösungen und Ideen für persönliche Fragen und Anliegen zu entwickeln. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Organisation: Dr. Markus Kowalzyck, Die Beratungs-Werkstatt
Infos & Kontakt: Tel. 0160 97616400 | www.kowalzyck.de
Ort: Seminarraum STRAZE, Stralsunder Str. 10
Kosten: 50,00 Euro

20. November 2026, 13:30-17:30 Uhr

COMPUTERSPIELSCHULE

Egal, ob Sie selbst passionierter Gamer sind oder bisher wenig mit Computerspielen am Hut hatten: Unter medienpädagogischer Anleitung probieren Sie aktuelle Spiele gemeinsam mit Ihrem Kind aus und tauschen sich direkt am Controller aus. So verstehen Sie die Spielwelt Ihrer Kinder besser, fördern einen kompetenten Umgang mit Medien und erleben als Vater-Kind-Team jede Menge Spaß auf Augenhöhe. Das Angebot findet regelmäßig statt – nutzen Sie es gern auch über die Männeraktionswoche hinaus, um gemeinsam mit Ihrem Kind vorbei zu kommen!

Organisation: Medienzentrum Greifswald/Stadtbibliothek
Infos: <https://medienzentrum-hgw.de/project/computerspielschule/>
Kosten: keine

20. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck.

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

20. November 2026, 19:00-21:00 Uhr

BUNDESWEITER VORLESETAG:

SENDUNG „UNSERE SÖHNE“ SOWIE VÄTER LESEN VOR

Am 20. November lädt der bundesweite Vorlesetag dazu ein, gemeinsam in Geschichten einzutauchen und die Freude am Lesen und Vorlesen zu entdecken. Vorlesen verbindet Generationen, regt die Fantasie an und schafft wertvolle gemeinsame Momente. Radio 98eins beteiligt sich an dem Vorlesetag und bietet den ganzen Tag ein vielfältiges Programm. In der Sendung um 19 Uhr kommen Väter und Mütter zu Wort, lesen und sprechen über ihre Söhne. Zwei Väter aus der Stadtverwaltung machen mit und lesen für Kinder vor.

Seien Sie gespannt und schalten gern kostenlos ein: Frequenz 98,1.

Organisation: Radio98eins/Gleichstellungsbeauftragte der UHW
Moderation: Monika Schilling
Infos: <https://verein-radio98eins.de/>
Einschalten unter: Frequenz 98,1

20. November 2026, 20:00-21:00 Uhr

YOGA IST AUCH MÄNNERSACHE

Yoga? Ja, auch für Männer! Yoga muss weder esoterisch noch kompliziert sein – und schon gar nicht musst du dafür beweglich sein. In dieser kostenlosen Schnupperstunde für Männer erwartet dich eine Mischung aus Beweglichkeit, Kraft, Atmung und Entspannung, die du direkt am eigenen Körper erleben kannst. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich – also: Matte ausrollen, ausprobieren und schauen, was Yoga für dich tun kann. Die Plätze sind begrenzt, um eine Anmeldung wird daher gebeten.

Organisation:	Vāpa Yoga - Niels Gödecke
Ort:	Steinbeckerstraße 28
Info & Anmeldung:	0176 22802797 willkommen@vapa-yoga-greifswald.de
Kosten:	keine

Samstag, 21.11.2026

21. November 2026, 10:00-11:00 Uhr

YOGA IST AUCH MÄNNERSACHE

Yoga? Ja, auch für Männer! Yoga muss weder esoterisch noch kompliziert sein – und schon gar nicht musst du dafür beweglich sein. In dieser kostenlosen Schnupperstunde für Männer erwartet dich eine Mischung aus Beweglichkeit, Kraft, Atmung und Entspannung, die du direkt am eigenen Körper erleben kannst. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich – also: Matte ausrollen, ausprobieren und schauen, was Yoga für dich tun kann. Die Plätze sind begrenzt, um eine Anmeldung wird daher gebeten.

Organisation: Vāpa Yoga - Niels Gödecke
Ort: Steinbeckerstraße 28
Info & Anmeldung: 0176 22802797 | willkommen@vapa-yoga-greifswald.de
Kosten: keine

21. November 2026, 10:00-16:00 Uhr

VATER-KIND-ERLEBNISTAG

Workshop zum Thema Draußen sein, gemeinsame Zeit verbringen und Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichholz. Wir zeigen verschiedenste Survival-Methoden, um ein Feuer zu entfachen. Danach seid ihr dran und wir bereiten eine gemeinsame Mahlzeit über dem Feuer zu. Gestärkt geht es weiter mit Bogenschießen und welche Knoten draußen hilfreich sein können. Die Plätze sind begrenzt, eine Anmeldung ist daher erforderlich.

Organisation: ZIP Erlebnis- & Umweltpädagogik
Infos: www.ziperlebnis.de
Anmeldung: Tel. 0176 688 43 800 | E-Mail post@ziperlebnis.de
Ort: Jugendherberge Greifswald, Pestalozzistr. 11/12
Kosten: 100 Euro (Sonderpreis für Vater mit Kind)

21. November 2026, 15:00 - ca. 17:00 Uhr

AUSTAUSCH: MENSCH SEIN. MANN SEIN. VATER SEIN.

Mut zum Zeigen: Wir sprechen offen und tief, ein mutiger Austausch unter Männern. Wir gehen auf die Suche nach dem, was uns bewegt, was uns trägt und was uns verbindet. Eine Zeit für Mut, Offenheit und Begegnung. Dabei stehen Fragen im Raum wie: Wer bin ich – jenseits von dem, was ich leiste oder wie ich wirken will? Was bewegt mich als Mann, Vater, Partner, Freund – und als Mensch? Was erwarte ich von mir selbst, und was glaube ich, dass andere von mir erwarten? Wo finde ich meine eigene Stimme zwischen all dem? Das Angebot ist für max. 14 Teilnehmer ausgelegt, um Anmeldung wird daher gebeten

Organisation: Chris Fahr (Institut für Familientherapie und Supervision) und Michael Breitzkreuz (Mann sein.)
Infos & Anmeldung: 0157 753 94 385 | giffus@gmx.de
Ort: GIFFUS, Fleischerstraße 5
Kosten: Spende nach eigenem Ermessen

21. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

21. November 2026, 18:30-21:30 Uhr

SPIELEND INS GESPRÄCH

Wir spielen echtes Poker, nicht um Geld, sondern um Chips. Gespielt, geblufft, gewonnen und verloren wird richtig. Zwischen den Runden nehmen wir uns Zeit für das, was am Tisch passiert ist, und was davon auch außerhalb des Tisches zu uns gehört. Poker-Erfahrung brauchst du nicht. Das Angebot ist für max. 8 Teilnehmer ausgelegt, um Anmeldung wird daher gebeten.

Organisation: Chris Fahr (Institut für Familientherapie und Supervision) und Michael Breitzkreuz (Mann sein.)
Infos & Anmeldung: 0157 753 94 385 | giffus@gmx.de
Ort: GIFFUS, Fleischerstraße 5
Kosten: Spende nach eigenem Ermessen

21. November 2026, Uhrzeit nach Vereinbarung

SCHNUPPER-COACHING FÜR MÄNNER

Im Rahmen der Männer-Aktionswoche gibt es das Coaching-Angebot für Männer zum Schnupperpreis. Themen können sein: Rolle und Erwartungen im Beruf, als Partner und/oder als Vater; Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenem Leben; Herkunfts- und Gegenwartssysteme; sexuelle Identität, Sexualität und „Beziehungskisten“; Erwachsenwerden, Adoleszenz und Ablösung vom Elternhaus; Partnerwahl und Partnerschaft: Dynamiken, Probleme und Konflikte u.v.m.

Organisation: Dr. Markus Kowalzyck, Die Beratungs-Werkstatt
Infos & Kontakt: Tel. 0160 97616400 | www.kowalzyck.de
Ort: Die Beratungs-Werkstatt, Hans-Fallada-Str. 20
Kosten: 90 Euro (für 1,5 Std.)

Sonntag, 22.11.2026

22. November 2026, 10:00-11:00 Uhr

YOGA IST AUCH MÄNNERSACHE

Yoga? Ja, auch für Männer! Yoga muss weder esoterisch noch kompliziert sein – und schon gar nicht musst du dafür beweglich sein. In dieser kostenlosen Schnupperstunde für Männer erwartet dich eine Mischung aus Beweglichkeit, Kraft, Atmung und Entspannung, die du direkt am eigenen Körper erleben kannst. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich – also: Matte ausrollen, ausprobieren und schauen, was Yoga für dich tun kann. Die Plätze sind begrenzt, um eine Anmeldung wird daher gebeten.

Organisation: Vāpa Yoga - Niels Gödecke
Ort: Steinbeckerstraße 28
Info & Anmeldung: 0176 22802797 | willkommen@vapa-yoga-greifswald.de
Kosten: keine

22. November 2026, 16:00-16:50 Uhr

ONLINE SCHNUPPERKURS „MÄNNER-PILATES“

Bereit für mehr Power im Alltag? Finde deine starke Mitte. Trainiere einen schmerzfreien Rücken. Dein gezieltes Online-Training effektiv, flexibel und genau auf dein Level angepasst. Deine Vorteile: Pilates in deinem Tempo, Training in deiner vertrauten Umgebung, kleine Gruppen und persönliche Begleitung, mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen, stärkere Körpermitte, bessere Haltung und Zeit für dich - ohne Studio-Druck

Organisation: Dorothee Pericleous
Zugang: <https://moet.google.com/jft-zkvj-xtr>
Infos: www.pilates-doro.com
Kosten: keine

regelmäßige Angebote in Greifswald

jeden 1. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

MÄNNERKREIS

Immer am ersten Mittwoch im Monat treffen sich um 18 Uhr in der Greifswalder Domgemeinde Männer zum Gespräch über praktische Lebens- und mitunter auch Glaubensfragen. Im Männerkreis in vertraulicher Atmosphäre sind religiös gebundene wie auch ungebundene Männer willkommen. Anmeldungen (auch zu einem Kennenlerngespräch) und Fragen können an Hendrik Fulda gerichtet werden.

Organisation: Hendrik Fulda, Domgemeinde
Ort: Domstraße 54
Infos: hgw-dom-maennerkreis@pek.de
Kosten: keine

einmal im Monat

MÄNNERKREIS

Seit vier Jahren trifft sich ein Kreis von Männern in unserer Kirchengemeinde Wieck/Eldena. Es sind 12 Männer im Alter von 35 bis 75 Jahren; etwa die Hälfte der Gruppe ist christlich sozialisiert. Wir kommen einmal im Monat zusammen. Wir arbeiten an Themen, vor allem aber an Geschichten. Das können eigene Lebensgeschichten sein oder Erzählungen aus Märchen, Sagen, der Mythologie oder der Bibel. Immer wieder geht es darum, einander zuzuhören, frei von einer Bewertung in richtig oder falsch. Im besten Sinne: Storytelling. Wer Interesse hat, dabei zu sein, kann sich gerne bei Raymond Jarchow melden!

Moderation: Raymond Jarchow
Ort: Gemeinderaum, Kirchstraße 30
Infos & Kontakt: raymond.jarchow@t-online.de
Kosten: keine

jeden Dienstag, 14:00-16:00 Uhr

MÄNNER-RUNDE

Alles kann, nichts muss. Das Programm im Rahmen der Männer-Runde wird von den Teilnehmenden gestaltet und bestimmt. Herzliche Einladung zur Männer-Runde, die jede Woche dienstags stattfindet.

Organisation: Mehrgenerationenhaus Aktion Sonnenschein e.V.
Ort: MGH Aktion Sonnenschein, Makarenkostraße 8
Infos: 03834/875253
Kosten: keine

2 x im Jahr

DREHMOMENT – ABENDE FÜR MÄNNER

Freitagabend, Feierabendstimmung. Eine Autowerkstatt in Greifswald. Grillgeruch liegt in der Luft. Auf einer umfunktionierten Hebebühne wird ein Interview geführt. Dazu ist ein besonderer Gast eingeladen, der aus seinem Leben erzählt. Das ist „Drehmoment“ – ein Abend für Männer.

Organisation: Ev. Johannes-Kirchengemeinde, Katholische Pfarrei St. Otto, OJC e.V.
Infos: <https://www.ojc-greifswald.de/angebote/#Drehmoment>
Ort: Werkstatthalle CarServicePoint, Bahnhofstr. 44d
Kosten: keine (Spenden gern gesehen)
nächster Termin: 04.12.2026, 20 Uhr, Gast: Frank Heinrich (Sozialarbeiter, Heilsarmeeoffizier, Bundestagsabgeordneter)

montags alle 14 Tage (gerade Kalenderwochen), 17:00 – 20:00 Uhr

FISCHERTEPPICHE: INFORMIEREN & KNÜPFEN

Die Fischerteppiche wurden ursprünglich nur von Fischern angefertigt, erst im Laufe der Zeit haben auch Frauen das Handwerk erlernt. Erfahrene Knüpferinnen laden ein, sich über das Handwerk des Teppichknüpfens zu informieren und es auszuprobieren. Dazu stehen unterschiedliche Knüpfstühle vor Ort zur Verfügung. Eine Anmeldung zu den Treffen ist nicht erforderlich.

Organisation: Ulrike Sulk, Karsta Dengler, Sandra Riesebeck
Ort: St. Spiritus, Lange 49/51
Kosten: 5 Euro (für Material)

INITIATORIN FÜR GREIFSWALD:

Claudia Kowalzyck, Gleichstellungsbeauftragte UHW

Das Programm und aktuelle Informationen
sind auf der Homepage zu finden:

www.greifswald.de/gleichstellung



INITIATORIN FÜR NEUBRANDENBURG:

Christina Küster, Gleichstellungsbeauftragte NB

Das Programm der 1. Männeraktionswoche der
Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg finden Sie hier:

www.neubrandenburg.de/gleichstellung