

 **MOVEMBER®**

**TOOLKIT
FÜR
MO YOUR
OWN WAY**





GEH AUF'S GANZE. TRAU DICH 3

UNSERE IDEEN FÜR „MO YOUR OWN WAY“ 5

MO-SPENDEN ERHALTEN 6

**VERBINDE DEINE FITNESS-APP MIT
DEINEM MO SPACE** 7

BITTE UM SPONSORING 8

**DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE
SPENDENAKTION** 9

INHALT



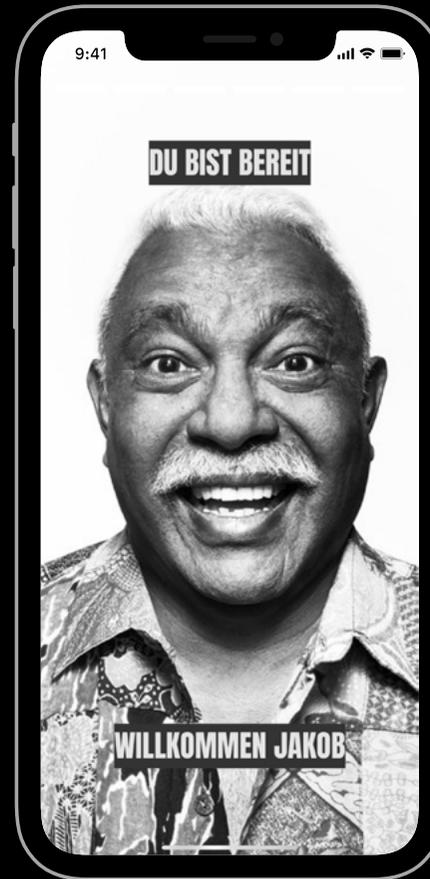
**GEH AUF'S GANZE
- TRAU DICH**

Setz für Männergesundheit noch eins drauf.

„Mo Your Own Way“ bedeutet, dein eigenes Abenteuer für eine epische Herausforderung zu wählen.

Steig auf die höchsten Berge in deiner Region. Verzichte einen Monat lang auf Zucker. Organisiere mit deinen Freunden einen- Staffel-Querfeldeinlauf. Gehe für Spenden ein Wagnis ein. Bei „**Mo Your Own Way**“ bestimmst du die Regeln.

Die Spenden, zu denen du andere inspirierst, tragen dazu bei, bahnbrechende Projekte zur Männergesundheit zu finanzieren, wie psychische Gesundheit und Suizidprävention, Prostatakrebs und Hodenkrebs zu finanzieren.



SO GEHT „MO YOUR OWN WAY“

01 Melde dich bei der Movember-App oder auf moverber.com an

Wähle 'Mo Your Own Way' diesen Movember.



02 Richte deinen Mo Space ein

Setz dir ein Spendenziel. Schreib über deine Motivation. Lade ein Profilbild von dir hoch. Teile die Info mit anderen!

03 Stell dich deiner eigenen epischen Herausforderung

Komm groß raus. Zeig deinen Mut. Wenn es um eine richtig harte körperliche Anstrengung geht, verbinde unbedingt deine Fitness-App mit deinem Mo Space.

04 Es soll sich lohnen

Bitte deine Freunde und Familie, dein Event mit Spenden zu unterstützen oder dein episches Unterfangen zu sponsern. Gemeinsam können wir verhindern, dass Männer zu jung sterben.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, MO



UNSERE IDEEN FÜR MO YOUR OWN WAY



„Mo Your Own Way“ ist nichts für schwache Nerven. Es geht darum, ein deutliches Zeichen für Männergesundheit zu setzen, indem du aus deiner Komfortzone ausbrichst.

Einige würden sogar sagen, du begibst dich von der Komfortzone in die Gefahrenzone (im Interesse der Sicherheit sagen wir lieber, du bewegst dich in die Zone der Herausforderungen).

EIN LEITFADEN FÜR EIN EPISCHES „MO YOUR OWN WAY“

Hochgezogene Augenbrauen

Die besten Herausforderungen führen häufig zu Reaktionen wie: „Du willst WAS tun?!“ Wenn du das hinkriegst, kommen die Spenden fast von allein.

Egal wann, egal wo

Zuhause, im Freien, an einem einzigen Tag, über mehrere Wochen oder während eines ganzen Jahres. Es ist deine Herausforderung. Du bestimmst die Regeln.

Hinterlasse einen bleibenden Eindruck

Lass dir etwas einfallen.
Und dann leg noch mal 20 % drauf.

Hab Spaß und tue Gutes

Egal, was du tust oder wie viele Spenden du sammelst, wenn du Spaß dabei hast, dann hast du alles richtig gemacht.

GROSSE, KÜHNE IDEEN

Hier finden Sie einige Inspirationen für Ihr Gehirn Säfte fließen:

Schwing dich in den Sattel

Wie wäre es, wenn du mit dem Fahrrad von einer Stadt oder Gemeinde in eine andere

fährst, oder den höchsten Gipfel deiner Region eroberst? Nutze jeden Tropfen Schweiß, um mehr Spenden zu gewinnen.

Mo-Verzicht

Erhalte Spenden dafür, dass du einen Monat lang auf Koffein, Zucker oder Alkohol verzichtest. Bei Nichteinhaltung verdonnerst du dich selbst zu einem Bußgeld. Auf diese Weise sammelst du Spenden. Wer kann so ein Doppelangebot schon ausschlagen?

Mach dich auf die Socken

Eine Tagestour oder eine mehrtägiges Wanderabenteuer. Besteig einen Berg und schau zu, wie deine Spenden ebenfalls in die Höhe klettern.

Gehe für Spenden ein Wagnis ein

Deine Unterstützer können eine Herausforderung für dich festlegen, die du meistern sollst, und nennen ihren Spendenbetrag dafür. Für Männergesundheit gehst du auf's Ganze.

Staffellauf

Trommle eine Gruppe zusammen und nimm den Horizont ins Visier: Jede Person läuft eine Etappe, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, wie z. B. die Entfernung zwischen euren Grenzen. Zieht an einem Strang, um zum Spenden zu animieren.

Karaoke-Abend

Veröffentliche ein Video von dir, wie du online singst, und fordere deine Freunde heraus, es besser oder anders zu machen. Nimm Wünsche an und bitte um Spenden.

Mo-a-thon

Übertrage eine Trainingseinheit per Livestream und lass dich dafür sponsern.



BITTE UM SPENDEN

Was ist der unangenehmste Teil bei „Mo Your Own Way“? Für viele ist es das Bitten um Spenden.

ABER MIT DIESEN STARHILFEN WIRST DU AUCH DAS GUT MEISTERN:

Erkläre deine Herausforderung.

Du sagst ganz einfach: „Ich fahre mit dem Fahrrad von hier bis dort, um Movember und die Gesundheit von Männern zu unterstützen“ – oder welches auch immer deine große, mutige und epische Herausforderung ist.

Bitte um eine Spende

Wer nicht fragt, der nicht gewinnt. Beginne also mit einer dieser Nachrichten, passe sie entsprechend an und klicke auf „Senden“.

„Ich nehme echt harte körperliche Anstrengungen auf mich, um Spenden für die Gesundheit von Männern zu sammeln. Kann ich auf eure Spende zählen?“

„Ich scheue nichts und lasse mich auf eine große Herausforderung ein, um dem Thema Männergesundheit ein anderes Gesicht zu geben. Würdet ihr euren Teil beisteuern und mich unterstützen?“

„Ich gehe auf's Ganze. Geht ihr mit? Unterstützt Sie meine epische Spendenaktions-Herausforderung mit eurer Spende.“

Sag ihnen, wie es geht

Es gibt zwei Möglichkeiten: „Besucht für kleine oder große Spenden meinen Mo Space unter folgendem Link ...“

„Ihr könnt Bargeld spenden und ich überweise/schicke meinen Gesamtbetrag an Mo.“

Vorlagen für E-Mails und Beiträge in sozialen Medien

Die meisten von uns würden wohl lieber draußen beim körperlichen Einsatz für Movember anstatt vor einem leeren Word-Dokument schwitzen. Unsere Texter haben für dich einige E-Mail-Vorlagen verfasst, mit denen du deinen Spendenfluss so richtig ins Rollen bringst. Lade die Vorlagen von unserer [Fundraising-Ressourcen-Seite](#) herunter.



Wenn du dich einer epischen körperlichen Herausforderung stellst, gibt es einen einfachen Weg, motiviert zu bleiben: Verbinde deine Fitness-App mit deinem Mo Space.

Indem du deine Fitness-App verbindest, kannst du deinen Fortschritt verfolgen und ganz leicht Updates teilen, die zum Spenden animieren.

DREI EINFACHE SCHRITTE

- 01 Starte die Movember-App oder melde dich auf movember.com bei deinem Mo Space an.
- 02 Konfiguriere deine mutige Herausforderung, indem du eine oder mehrere der folgenden Optionen auswählst: „Laufen“, „Gehen“, „Fahrradfahren“, „Schwimmen“, „Rudern“ oder „allgemeines Training“.
- 03 Befolge die Anweisungen zum Verbinden deiner Fitness-App. Die Movember-App unterstützt Garmin Connect, Fitbit, Strava, Apple Health und Google Fit. Movember.com unterstützt Garmin Connect, Fitbit und Strava.

VERBINDE DEINE FITNESS-APP MIT DEINEM MO SPACE



DENK DARAN

Movember zeichnet nur Bewegungseinheiten. Wir verfolgen keine zusätzlichen Entfernungen, die nicht innerhalb dieser Vorgaben abgedeckt sind.

Es kann eine Weile dauern, bis deine verfolgte Aktivität in deinem Mo Space erscheint. Mach dir keine Sorgen, wenn du sie nicht sofort sehen kannst, sie taucht schon noch auf.

Wenn deine Herausforderung mehrere Aktivitäten umfasst (z. B. Laufen, Schwimmen und Rudern), kannst du sie alle individuell verfolgen und die Ergebnisse mit deinem Mo Space synchronisieren.

Wenn deine Herausforderung eine Trainingseinheit ist – zum Beispiel eine deine Muskeln zum Brennen bringende Anzahl an Burpees oder ähnliches – dann wähle „Allgemeines Training“.

Achtung: Deine App verfolgt oder protokolliert keine individuellen Bewegungen, nur die Tatsache, dass du eine Sitzung aufgezeichnet hast. (Es gibt natürlich auch immer noch Instagram Reels.)

Dein Mo Space zeigt nur deine abgeschlossenen Sitzungen an, nachdem du deine Fitness-App verbunden hast.



BITTE UM SPONSORING UND PREISE

Ein Event-Sponsor kann deine Spendenaktion bedeutend unterstützen.

SO GEWINNST DU SPONSOREN

- 01 Ein Brief ist der beste Weg. Klassisch und ehrlich.**
- 02 Sprich die Person, an die der Brief gerichtet ist, persönlich an.** Erkenne ihre Rolle und Bedeutung in der Geschäftswelt an und erkläre, wer du bist, in wessen Namen du handelst und natürlich, warum du dich an sie wendest.
- 03 Erkläre, welche Art von Event du veranstaltest.** Führe Einzelheiten wie Zeitpunkt, Ort und Thema auf.
- 04 Sei nicht schüchtern. Stell deine Fragen selbstbewusst.** Nenne einen konkreten Spendenbetrag, um den du bittest. Kommuniziere klar und deutlich, dass es sich um einen guten Zweck handelt (du kannst die nachfolgend vorgeschlagene Nachricht gerne anpassen). In den meisten Fällen wird deine Bitte erfüllt werden. Lass die potenziellen Sponsoren wissen, wie viele Spenden du mit deinem Event einzunehmen hoffst und wie wichtig ihre Spende ist.
- 05 Wichtig ist auch, hervorzuheben, inwiefern die Unterstützung deines Events** die weiter gefassten Gemeinschaftsziele des Sponsors ergänzt und wie eure Ziele im Einklang stehen. Zeig ihm, was er davon hat.
- 06 Betone, wie der Sponsor bei deinem Event gefördert wird** – biete ihm, wenn möglich, verschiedene Optionen an. Dazu können das Aufhängen seiner Poster an Wänden, ein Banner über der Anzeigetafel, Artikel der sozialen Medien auf deiner Website und regelmäßige Erwähnungen des Sponsors im Laufe des Monats gehören.
- 07 Führe deine Kontaktinformationen auf.** Der Brief ist deine Einleitung. Bei anschließenden Telefonaten oder Treffen wirst du hoffentlich die Details besprechen und dir das Sponsoring sichern.
- 08 Formuliere dein Anliegen kurz und prägnant. Pass diese Nachricht für deinen Sponsor an:**

„Ich organisiere eine Spendenaktion für Movember, die führende Wohltätigkeitsorganisation, die das Gesicht der Männergesundheit verändert. Überall auf der Welt sterben Männer im Durchschnitt früher als Frauen – und das aus weitgehend vermeidbaren Gründen.

Movember beschäftigt sich mit einigen der wichtigsten Gesundheitsproblemen, die Männer betreffen: Prostatakrebs, Hodenkrebs, psychische Gesundheit und Suizidprävention. „Wir prüfen und investieren rasch und unkompliziert in innovative Gesundheitsprojekte (seit 2003 mehr als 1.250) weltweit, um zu verhindern, dass Männer zu jung sterben.“



Nutze die Movember-App

Sie ist einfach, schnell und weist viele Funktionen auf. Erhalte Benachrichtigungen, wenn Spenden eingehen. Verfolge deinen Fortschritt, behalte dein Team und alle Herausforderungen, an denen du teilnimmst, im Auge und erhalte die neuesten Movember-Neuigkeiten, während du dich mit Clubs und der großen Movember-Community verbindest. Hol dir die App im [App Store](#) oder auf [Google Play](#).

Mach dir Facebook-Spendenaktionen zunutze

Was wäre, wenn wir dir sagen würden, dass du mit einem einzigen, simplen Trick wahrscheinlich 180 % mehr Spenden sammelst als dein Durchschnitts-Mo? Über Facebook-Spendenaktionen kannst du dein Mo Space-Spendenaktionsprofil mit deinem Facebook-Konto verbinden. Auf diese Weise können Freunde und Familie direkt über Facebook für deine Movember Spendenaktion spenden – sie müssen dafür noch nicht einmal die App verlassen. Die Statistiken bestätigen das: Personen, die diese Funktion nutzen, nehmen 180 % mehr Spenden ein als der Durchschnitt.

Nutze personalisierte Grafiken auf Canva

Pepp deine Poster, E-Mail-Signaturen und Social-Media-Posts mit Movember-Grafiken auf Canva auf. Sie sind kostenlos und es gibt eine für jede Situation. [Melde dich hier bei Canva an](#).

Sieh dir auch unsere anderen Leitfäden für Spendenaktionen an

Noch mehr Mo-Ideen und Ressourcen findest du auf unserer [Fundraising-Ressourcen-Seite](#).

DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE SPENDENAKTION

KONTAKT

Hast du Fragen? Schreib uns:

Email: admin.eu@movember.com

