

 **MOVEMBER®**

TOOLKIT FÜR BEWEGUNG





MOVE FÜR MOVEMBER 3

SO BEWEGST DU ETWAS 4

**VERBINDE DEINE FITNESS-APP MIT
DEINEM MO SPACE 5**

MO-SPENDEN ERHALTEN 6

**DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE
SPENDENAKTION 7**

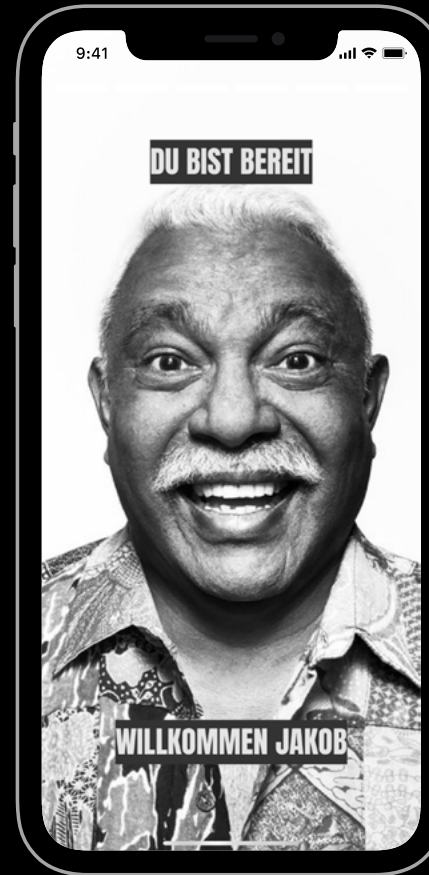
INHALT



Weltweit nimmt sich jede Minute ein Mann das Leben, und das jeden Tag. Diese 60 Männer, die wir jede Stunde verlieren, könnten heute noch bei uns sein.

Bei diesem Movember bitten wir dich, die Sache (und dich selbst!) in Bewegung zu bringen – für sie. Laufe oder gehe über den Monat verteilt 60 km. Du musst kein Spitzenathlet sein, noch nicht einmal ein Athlet. Bewegung ist etwas für jeden. Setz einen Fuß vor den anderen und schon hast du den Anfang gemacht.

MOVE FÜR MOVEMBER



SO BEWEGST DU ETWAS

- 01** Melde dich über die Movember-App oder auf [movember.com](https://www.movember.com) an und wähle Move für den Movember.



- 02** Richte deinen Mo Space ein.

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

- 03** Der Weg ist das Ziel.

Geh es langsam an. Laufe allein. Schließe dich einem Team an. Mach die Straßen unsicher. Oder verabrede dich mit dem Laufband.

- 04** Sorge dafür, dass es sich lohnt

Ruf deine Freunde und Familie an, damit sie dich mit einer Spende unterstützen und das Gesicht der Männergesundheit verändern.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, MO



Egal, ob du dich für Movember in Bewegung setzt oder dich einer „Mo Your Own Way“-Herausforderung stellst, verbinde deine Fitness-App und du kannst deinen Fortschritt verfolgen und Updates teilen, die zum Spenden inspirieren. Und ganz nebenbei wirst du noch dazu motiviert, dein Ziel zu übertreffen.

DREI EINFACHE SCHRITTE

- 01** Starte die Movember-App oder melde dich auf movember.com bei deinem Mo Space an.
- 02** Bestimme deine Bewegungsaktion und wähle entweder „Laufen“ oder „Gehen“.
- 03** Befolge die Anweisungen, um deine Fitness-App zu verbinden.

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 auf, deren Verfolgung du anhand der Vorgaben in der App startest und stoppst. 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. Dein Mo Space zeigt nur deine abgeschlossenen Bewegungseinheiten an, nachdem du deine Fitness-App verbunden hast.

DATENSCHUTZ UND FEHLERBEHEBUNG

Deine Privatsphäre ist wichtig.

Lies auf movember.com/privacy nach, welche Informationen deine Fitness-App an Movember weitergibt.

Hast du Probleme?

Wenn du deine Fitness-App nicht mit deinem Mo Space synchronisieren kannst, wende dich an dein Mo-Team vor Ort.



MO-SPENDEN ERHALTEN

Du bewegst dich zwar in diesem Movember, aber deine Spenden scheinen still zu stehen?

Dieser Leitfaden hilft dir dabei, weniger Zeit mit Details zu vergeuden und gezielt für die Männergesundheit zu schwitzen.

Erkläre deine Motivation

Teile deinen Move-Einsatz und deine Motivation mit anderen: „Bei diesem Movember laufe ich 60 km für jene 60 Männer, die wir jede Stunde durch Suizid verlieren.“

Bitte anschließend um eine Spende. Wähle den Satz, der am besten zu deiner Motivation passt:

- „Spendet, um mir dabei zu helfen, diese Zahl zu ändern.“
- „Spendet in Erinnerung an die Männer, die heute noch unter uns sein sollten.“
- „Unterstützt mich, um zu verhindern, dass Männer zu jung sterben.“

Setze etwas Großes in Bewegung

Trommle deine Freunde oder Kollegen für einen Gruppenlauf zusammen. Finde jemanden, der das Rudel führt, und dann: auf die Plätze, fertig, schwitzen!

Wettbewerb unter Freunden

Fordere deine Freunde heraus: Wer schafft es als erster, seine 60 km zu laufen? Der Gewinner erhält eine Spende für seinen Mo Space.

Musik-Move

Teile täglich Move-Playlisten, um zusätzliche Spenden zu erhalten. Oder biete deinen Spendern an, gegen Zahlung Songs hinzuzufügen.

Der langsamere Typ

Nimm dir Zeit. Verteile deine Bewegungseinheiten über den ganzen Monat und fordere die Leute auf, für jede aufgezeichnete Einheit zu spenden. Wir alle kennen die Geschichte vom Hasen und der Schildkröte.

Bewegung zu zweit

Hol einen Freund ins Boot, sodass ihr eure 60 km gemeinsam laufen könnt. Ihr könnt nicht Seite an Seite laufen? Macht nichts. Steckt einfach eure Ohrstöpsel ein und ruft euch an! Das ist außerdem eine gute Gelegenheit, in Kontakt zu bleiben.

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 zu EIN MO WERDEN von unserer [Fundraising-Ressourcen-Seite herunter](#).



Es gibt keine Abkürzungen für die 60 km. Aber wenn es um dein Spendenziel geht, haben wir hier ein paar Tipps, um es schneller zu erreichen.

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. Lade dir die App jetzt im [App Store](#) oder in [Google Play](#) herunter

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 nicht einmal die App verlassen. Die Statistiken bestätigen das: Personen, die diese Funktion nutzen, nehmen 180 % mehr Spenden ein als der Durchschnitt.

Nutz 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.](#)

DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE SPENDEN

KONTAKT

Hast du Fragen? Schreib uns:

Email: admin.eu@movember.com



MOVEMBER®

CHANGING THE FACE OF MEN'S HEALTH