

SO MACHST DU IM MOVEMBER EINEN MOVE



Lege die Strecke zurück und unternimm etwas dagegen, dass Männer zu jung sterben.

Weltweit nimmt sich jede Minute ein Mann das Leben, und zwar jeden Tag. Diesen Movember bitten wir dich, deinen Move für sie zu machen.

Verpflichte dich dazu, im Laufe des Monats 60 km zu gehen oder zu laufen. Das sind 60 km für die 60 Männer, die wir jede Stunde verlieren – die Männer, die heute noch da sein sollten.

Du brauchst kein Supersportler zu sein oder die neuesten Sportschuhe zu haben. Ein Move ist einfacher als das.

Setze einen Fuß vor den anderen und schon hast du begonnen.

SO GEHT'S:

1. MELDE DICH AUF MOVEMBER.COM AN

Und bewege dich bewusst für die Männergesundheit.

2. LEGE AUF DEINE WEISE LOS

Gehe es schnell an oder langsam. Laufe allein oder im Team.

Gehe nach draußen oder springe auf ein Laufband.

3. SO ERHÄLTST DU SPENDEN

Bitte Freunde und Familie, dich mit einer Spende zu unterstützen und die Männergesundheit zu verändern.



KONTAKT

Hast du eine Frage? Dann schreibe uns:

E-Mail:

germany@movember.com

Telefon:

+44 207 952 2084

**MELDE DICH FÜR EINEN
MOVE AN AUF
MOVEMBER.COM** 

FAQS

Sieh dir unsere [FAQs an](#),
um Antworten auf deine Fragen
zu erhalten.



facebook.com/Movember



instagram.com/Movember



youtube.com/MovemberTV



twitter.com/Movemberger



linkedin.com/company/movember