

Mit Spaß und Bewegung Kindern Hoffnung schenken – los geht's!

moveformeals.de



Die Kampagne Schritt für Schritt erläutert:

1. Suchen Sie sich eine Bewegungsart aus, die Ihnen Spaß macht: Spaziergehen, durch den Wald joggen, den Hund ausführen, zur Arbeit radeln oder zur Kita eilen ob Sie allein aktiv werden, sich einer bereits eingetragenen (virtuellen) Gruppe anschließen oder Gleichgesinnte motivieren möchten – bei Move for Meals sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
2. Falls Sie sich lieber alternativ bewegen, z.B. mit Treppensteigen, Trampolinspringen, mit Sit-ups oder anderem: definieren Sie, welche Trainingseinheit in etwa einem Kilometer Laufen entspricht.
3. Registrieren Sie sich bei moveformeals.de
4. Setzen Sie sich ein Ziel: das kann ein bestimmter Zeitraum, eine festgelegte Distanz oder eine Spendensumme sein.
5. Laden Sie jemanden ein, der Sie sponsert oder seien Sie Ihr eigener Sponsor. Bitten Sie Ihren Sponsor, einen fixen Betrag oder einen Betrag pro Kilometer festzulegen, oder legen sie es für sich selbst fest.
6. Zählen Sie Ihre zurückgelegten Kilometer, und tragen Sie sie regelmäßig ein. Move for Meals ist außerdem kompatibel mit der Fitness-Tracker-App von Strava, die Sie mit Ihrem Move for Meals-Konto verbinden können. Dadurch werden alle zukünftig über die App aufgezeichneten Kilometer automatisch Ihrer Challenge zugerechnet.

Hintergrundinformationen:

- Im Jahr 2002 begann Mary's Meals mit der Ernährung von 200 Kindern in Malawi.
- Aktuell ernährt Mary's Meals über 2,2 Millionen Kinder in 20 der ärmsten Länder der Welt mit einer täglichen Schulmahlzeit und schafft damit Zugang zu Bildung. Dadurch kann der Teufelskreis von Armut und Analphabetismus durchbrochen werden.
- Nahrung + Bildung = Hoffnung.
- So können Kinder unbeschwert lernen, anstatt um Essen zu betteln oder dafür hart arbeiten zu müssen.
- Damit bekommen auch Mädchen eine Chance auf Bildung.
- Kinder dürfen wirklich Kinder sein - voller Energie, ohne Hunger und Sorgen. Grund genug, sich ins Zeug zu legen!
- Allgemeine Informationen über unsere Organisation erhalten Sie unter: marysmeals.de

