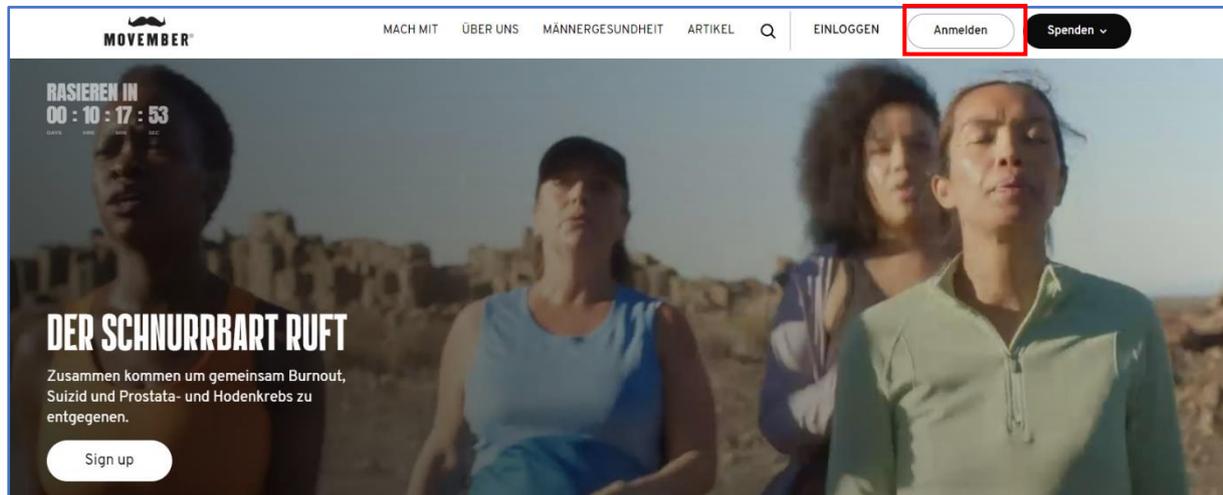


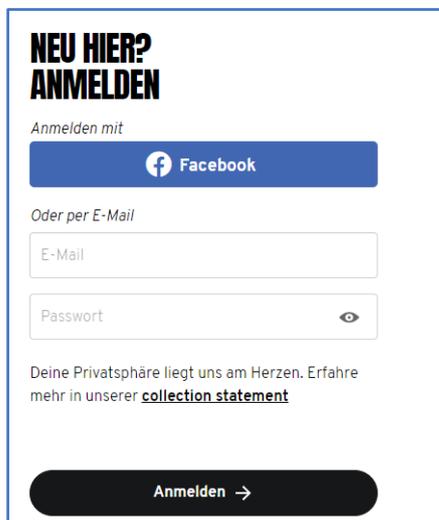
## **Step 1: Registrierung bei Movember**

(falls Sie schon einmal registriert waren, gehen Sie direkt auf Einloggen)

1. Klicken Sie auf der Startseite der Movember-Homepage auf „Anmelden“. Der Button befindet sich rechts oben.



2. Im nächsten Schritt haben Sie Möglichkeit sich per E-Mail oder mit Ihrem Facebook Account anzumelden. Nachdem Sie sich für eine Möglichkeit entschieden und Ihre Daten eingegeben haben, klicken Sie auf „Anmelden“, um den Vorgang fortzuführen.



3. Danach werden Sie aufgefordert Angaben zu Ihrer Person einzutragen. Im nächsten Schritt haben Sie Möglichkeit sich per E-Mail oder mit Ihrem Facebook Account anzumelden. Nachdem Sie sich für eine Möglichkeit entschieden und Ihre Daten eingegeben haben, klicken Sie auf „Anmelden“, um den Vorgang fortzuführen.
4. Als nächstes müssen Sie angeben, ob Sie zukünftig per Mail Information erhalten möchten (optional) und Sie haben die Möglichkeit die Nutzungsbedingungen und die Datenschutzrichtlinie zu lesen und müssen diese bestätigen.

Zukünftig werden wir Ihnen zudem von Zeit zu Zeit Informationen zum Thema Männergesundheit, unseren Einfluss, zukünftige Movember-Kampagnen sowie weitere Unterstützungsmöglichkeiten per Mail oder über Telefon zukommen lassen (Sie können dem jederzeit widersprechen).

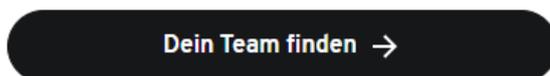
Ich würde mich freuen, auch per E-Mail kontaktiert zu werden

Ich akzeptiere die [Nutzungsbedingungen](#) und [Datenschutzrichtlinien](#)

5. Wiederum über „Anmelden“ wird der Vorgang fortgeführt.
6. Im nächsten Schritt können Sie wählen, wie Sie am Movember teilnehmen werden und können nach Ihrer Wahl über „Anmelden“ fortfahren.

## **Step 2: Treten Sie unserem Team bei!**

1. Falls Sie noch keinem Team beigetreten sind, können Sie über „Dein Team finden“ unser Team finden...

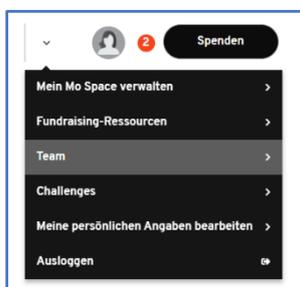


2. ...und beitreten.

PCO-Team

 PCO-Team  
Sebastian Dieng  
(Teamleiter)

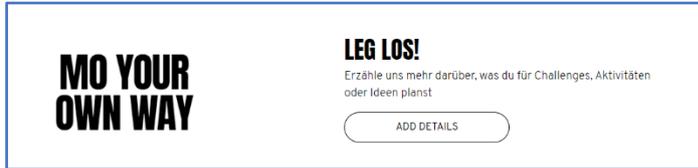
3. Sobald Sie Teil eines Teams sind, haben Sie Zugang zum Team Space und Ihre Registrierung war erfolgreich. Rechts oben können Sie, neben Ihrem Namen, ein Menü ausklappen. Hier finden Sie u.a. Ihren persönlichen Mo Space und den Team Space.



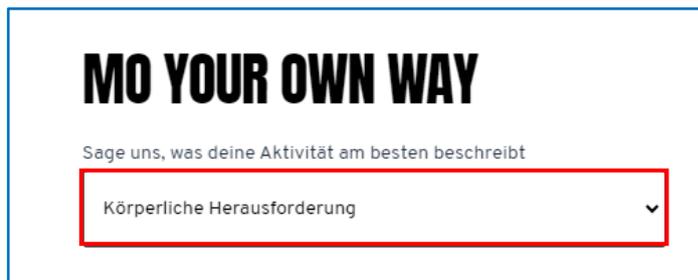
4. Wenn Sie in ihrem Mo Space nach unten scrollen, finden Sie die Übersicht „Wie ich mitmache“. Hier sehen Sie Ihr Team und Sie haben die Möglichkeit ein Event zu planen (HOST) oder Ihre eigenen Challenges oder Aktivitäten zu erstellen (MO YOUR OWN WAY).

## Step 3: Dokumentieren Sie Ihren sportlichen Fortschritt!

1. Um eine Challenge oder körperliche Herausforderung zu beginnen, klicken Sie „ADD DETAILS“



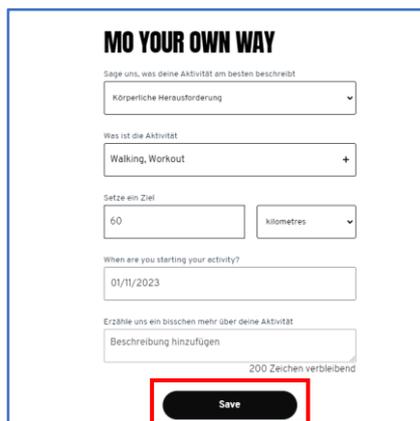
2. Im nächsten Schritt wählen Sie „Körperliche Herausforderung“.



3. Als nächstes können Sie sich für eine oder mehrere Aktivitäten entscheiden, diese auswählen und mit „Add activities“ bestätigen.



4. Danach setzen Sie sich ein Ziel bspw. 60 Kilometer und ein Startdatum. Zusätzlich können Sie eine Beschreibung hinzufügen. Zum Schluss mit „Save“ speichern.



Ihre angelegte Aktivität finden Sie anschließend in Ihrem Mo Space:



Und jetzt: Los geht's! Viel Spaß beim Sport und im Movember!