

Aktionsideen Kilometerzähler

Gleichberechtigung bewegt uns als Plan International-Gemeinschaft, egal ob Laufen, Radfahren, Spazieren oder Schwimmen. Denn: Wir wollen eine Welt, in der Mädchen die gleichen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben haben wie Jungs. Für diese Botschaft wollen wir bis zum Weltmädchentag am 11. Oktober Kilometer und Spenden sammeln. Und ihr könnt uns dabei unterstützen! Wir haben euch hier ein paar Inspirationsideen zusammengestellt – aber ihr könnt auch selbst kreativ werden und eigene bewegende Aktionen entwerfen! Bei Fragen und Unterstützungsbedarf kommt gerne auf uns zu.

Idee 1: Gemeinsame Wanderung

Aktionsgruppe plant eine Wanderung, legt die Route fest und plant eine optionale Einkehr. Teilnehmende spenden Betrag ihrer Wahl.

Was braucht ihr

Vorbereitung:

- Route für die Wanderung festlegen; ggf. Wanderführer:in suchen,
- Termin für die Wanderung festlegen
- Optional: passendes Lokal für Einkehr finden
- Entscheiden, wen ihr zur Wanderung einladen möchtet (Familie, Bekannte, Arbeitskolleg: innen, Sportverein, öffentliche Einladung in der lokalen Presse, Plan-Pat: innen...)
- Einladung aufsetzen (siehe [Beispieltext Einladung Wanderung](#)) und Vorlaufzeiten beachten!
- Spendenaktion online unter plan.de/kilometerzaehler anlegen (möglich ab April 2026) (siehe [Beispieltext Spendenaktion Wanderung](#))

Am Tag der Aktion:

- [Spendendose](#) und [Spendenformular](#) (für vor Ort Spenden)
- [Flyer Mädchenfonds](#)
- Link zur Spendenaktion (für Onlinespenden)

Für wen ist es geeignet

Je nach Länge der Strecke geeignet für alle Aktionsgruppen

Schwierigkeitsgrad der Umsetzung

mittel

So bewerbt ihr die Idee (Optionen)

- Social Media (siehe [Beispieltext Social Media Wanderung](#)) und AG-Website
- lokale Presse
- Einladung an Pat:innen in der Region (Achtung: Vorlaufzeit!)

Mögliche Abwandlungen

Gemeinsame Radtour o.ä. Touren



Gibt Kindern eine Chance

Beispieltexte Idee I

Beispieltext Einladung Wanderung

(gelb markierte Felder entsprechend ergänzen, ist eine andere gemeinsame Aktivität geplant, Text entsprechend anpassen)

Anrede,

Gleichberechtigung bewegt uns alle –beim Kilometerzähler von Plan International!

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr geht der Plan International Kilometerzähler ab dem 01. Mai in eine neue Runde. Denn: Wir wollen eine Welt, in der Mädchen die gleichen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben haben wie Jungs. Für diese Botschaft wollen wir bis zum Weltmädchentag am 11. Oktober Kilometer und Spenden sammeln. Und Sie können uns dabei unterstützen:

Machen Sie mit bei der Kilometerzähler-Aktion der **Plan Aktionsgruppe Musterstadt!**

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam Kilometer zählen und Spenden sammeln und laden Sie ein, mit uns **Wanderung einfügen**.

Wann:

Wo: Treffpunkt

Dauer:

Wir laufen **gemeinsam/zusammen mit einer/einem Wanderführer:in hier Beschreibung der Wanderung einfügen**. Pro teilnehmende Person zählen wir **xx km** für den Kilometerzähler. Bringen Sie gerne Ihre Familie oder Freunde mit – je mehr Teilnehmende, desto besser! Sie entscheiden selbst, wie hoch Ihre Spende ist, die wir am Ende der Wanderung einsammeln.

Wer mag, kann anschließend mit uns noch eine Stärkung **im XXX** einnehmen.

Wir freuen uns über eine Rückmeldung **bis zum xx.xx.xxxx unter E-Mail oder Telefon**, ob Sie am **xx.xx.xxxx** mit uns gemeinsam Kilometer sammeln.

Viele Grüße, Ihre **Plan-Aktionsgruppe Musterstadt**

Beispieltext Social Media Wanderung

(gelb markierte Felder entsprechend ergänzen, ist eine andere gemeinsame Aktivität geplant, Text entsprechend anpassen. Verlinkungen: Instagram: @planinternationaldeutschland und @plan_ags, Facebook: @plandeutschland und @plan-aktionsgruppen)

Gleichberechtigung bewegt uns alle –beim Kilometerzähler von Plan International Deutschland!

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr geht der Plan International Deutschland Kilometerzähler ab dem 01. Mai in eine neue Runde. Denn: Wir wollen eine Welt, in der Mädchen die gleichen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben haben wie Jungs. Für diese Botschaft wollen wir bis zum Weltmädchentag am 11. Oktober Kilometer und Spenden sammeln. Und Sie können uns dabei unterstützen:

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam Kilometer zählen und Spenden sammeln und laden Sie ein, mit uns **Wanderung einfügen**.

Wann:

Wo: Treffpunkt

Dauer:

Wir laufen **gemeinsam/zusammen mit einer/einem Wanderführer:in hier Beschreibung der Wanderung einfügen**. Pro teilnehmende Person zählen wir **xx km** für den Kilometerzähler.



Gibt Kindern eine Chance

Bringen Sie gerne Ihre Familie oder Freunde mit – je mehr Teilnehmende, desto besser. Sie entscheiden selbst, wie hoch Ihre Spende ist, die wir am Ende der Wanderung einsammeln.

Wer mag, kann anschließend mit uns noch eine Stärkung **im XXX** einnehmen. Wer dabei sein möchte, melde sich bitte per Direct Message **bis zum xx.xx.xxxx**.

Viele Grüße, die **Plan-Aktionsgruppe Musterstadt**

Beispieltext Spendenaktion Wanderung

Wir, die **Plan- Aktionsgruppe Musterstadt** unterstützen die Kilometerzähleraktion, mit einer **Wanderung am xx.xx.xxxx**. Dabei sammeln wir Spenden für den Mädchen-Fonds von Plan International. Jede:r kann mitwandern und/oder uns mit einer Spende unterstützen. Weitere Infos zur Wanderung gibt es hier: Beispielmail@mail.de

Idee 2: Kilometer-Patenschaft

Kilometer-Patenschaft, bei der Unterstützer:innen (= Kilometer-Pat:innen) für jeden absolvierten Kilometer einen festen Betrag spenden.

Was braucht ihr

- Kilometer-Pat:innen: Ansprache von Unterstützer:innen im privaten Umfeld, bei Unternehmenspartnern, in den Sozialen Medien (siehe [Beispieltext Werbung KM-Pat:innen](#))
- Ein Ziel festlegen, in Absprache mit KM-Pat:innen: Entweder legt ihr eine Kilometerzahl, die ihr in einem bestimmten Zeitraum schaffen wollt, fest. Oder nur der Zeitraum der Aktion wird festgesteckt und Kilometerzahl und Spendensumme bleiben offen
- Spendenaktion online unter plan.de/kilometerzaehler anlegen (ab April 2026) (siehe [Beispieltext Spendenaktion](#))

Für wen ist es geeignet

Geeignet als Aktion, an der sich die gesamte Gruppe beteiligt oder als Aktion für einzelne Gruppenmitglieder

Schwierigkeitsgrad der Umsetzung

mittel

So bewirbt ihr die Idee (Optionen)

- Social Media, Messenger Dienste und AG-Website
- Ansprache von lokalen Unternehmen, Organisationen, Vereine, etc.

Beispieltexte Idee 2

Beispieltext Werbung KM-Pat:innen (Messenger Dienst-Nachricht und Soziale Medien)

(gelb markierte Felder bei Aktion von Einzelperson entsprechend ergänzen oder ändern. Verlinkungen Soziale Medien: Instagram: @planinternationaldeutschland und @plan_ags, Facebook: @plandeutschland und @plan-aktionsgruppen)

Wir sammeln Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns **als Plan-Aktionsgruppe Musterstadt** besonders am Herzen. Darum sammeln wir **bis zum Weltmädchentag am 11.10. mit dem Rad und zu Fuß xxx km**. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.



Gibt Kindern eine Chance

Hier geht es zu unserer Spendenaktion: [Link einfügen](#)

Beispieltext Spendenaktion

Wir sammeln Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns als Plan-Aktionsgruppe Musterstadt besonders am Herzen. Darum sammeln wir bis zum Weltmädchentag am 11.10. mit dem Rad und zu Fuß xxx km. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.

Idee 3: Schulläufe

Schulen ansprechen, ob sie einen Sponsor:innenlauf veranstalten möchten, zum Beispiel zum Ende des Schuljahres, im Rahmen eines Sportfestes, etc. Die AG kann die Schule bei der Organisation unterstützen, z.B. beim Anlegen der Spendenaktion.

Was braucht ihr?

Vorbereitung:

- Kontakt zu Schulen (siehe [Beispieltext Anschreiben Schule](#))
- Zusammen mit Schulleitung/Lehrer:innen Termin für die Veranstaltung finden und überlegen, was noch organisiert werden muss (Wo wird gelaufen, was wird neben dem Lauf noch geboten, Verpflegung, AG-Stand, etc.)
- Information an Eltern, Vereine, lokale Unternehmen (mögliche Sponsor:innen!), etc. zusammen mit Schule entwerfen
- Spendenaktion anlegen (siehe [Beispieltext Spendenaktion](#))

Am Tag der Aktion:

- [Spendendose](#) und [Spendenformular](#) (für vor Ort Spenden),
- [Flyer Mädchenfonds](#),
- Link zur Spendenaktion (für Onlinespenden)
- ggf. Info- oder Aktionsstand

Für wen ist es geeignet

Für AGs mit bestehenden Kontakten zu Schulen, z.B. durch Weltkindermaltags-Aktionen

Schwierigkeitsgrad der Umsetzung

Mittel bis schwer

So bewirbt ihr die Idee (Optionen)

- Social Media (siehe [Beispieltext Social Media](#))
- lokale Presse
- über die Webseite, Newsletter, o.ä. der Schule

Abwandlung:

Gemeinsame Spendenläufe o.ä. Aktionen sind auch z.B. mit dem lokalen Sportverein, Fitnessstudio, Lauftreffs, etc. möglich.

Beispieltexte Idee 3

Beispieltext Anschreiben Schule

(gelb markierte Felder entsprechend ergänzen, ist eine andere gemeinsame Aktivität geplant, Text entsprechend anpassen)



Gibt Kindern eine Chance

Gleichberechtigung bewegt uns alle –beim Kilometerzähler von Plan International!

Anrede,

der Plan International Kilometerzähler geht ab dem 01. Mai in eine neue Runde. Denn: Wir wollen eine Welt, in der Mädchen die gleichen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben haben wie Jungs. Für diese Botschaft wollen wir bis zum Weltmädchentag am 11. Oktober zusammen mit Ihren Schüler:innen und Lehrkräften Kilometer und Spenden sammeln.

Und so funktioniert es:

Bei einem Sponsorenlauf, auch Spendenlauf genannt, an einer Schule suchen sich Schüler:innen Sponsor:innen, die pro Kilometer oder Runde einen bestimmten Betrag spenden. An einem festgelegten Termin laufen dann alle gemeinsam für mehr Gleichberechtigung! Denn wir wünschen uns eine Welt, in der Mädchen und Jungen die gleichen Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben haben. Alle Erlöse gehen direkt in unseren Mädchen-Fonds, der weltweit Hilfsprojekte für Mädchen und junge Frauen fördert.

Setzen Sie mit uns ein starkes Zeichen – für eine Welt ohne Frühverheiratung, fehlende Bildung und sexuelle Gewalt –eine Welt mit gleichen Chancen für alle.

Wie werden Spenden gesammelt?

Wir erstellen gemeinsam eine eigene Aktionsseite auf der Webseite des Kilometerzählers unter www.plan.de/kilometerzaehler, um Sponsor:innen für die Aktion zu gewinnen. Die eigene Aktionsseite kann ganz einfach per Link mit Freund:innen, Bekannten oder der Familie geteilt werden, um diese um Spenden für unser gemeinsames Ziel bitten. Die Spenden können direkt über die Aktionsseite geleistet werden und fließen zu 100% in [unseren Mädchen-Fonds](#).

Bei der Organisation rund um den Aktionstag unterstützen wir Sie gern. **Melden Sie sich, wenn Sie Interesse daran haben, zusammen mit uns einen Sponsorenlauf zu organisieren.**

Wenn Sie vorab Fragen, Anregungen oder Ideen rund um den Plan International Kilometerzähler haben, dann melden Sie sich gerne ebenfalls bei uns.

Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen aktiv zu werden!

Viele Grüße, Ihre **Plan Aktionsgruppe Musterstadt**

Beispieltext Social Media

(gelb markierte Felder entsprechend ergänzen oder ändern. Verlinkungen: Instagram: @planinternationaldeutschland und @plan_ags, Facebook: @plandeutschland und @plan-aktionsgruppen – beteiligte Schule auch entsprechend verlinken!)

Zusammen mit **den Schüler:innen und Lehrkräften der Schule Musterstadt** sammeln wir Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns **als Plan-Aktionsgruppe Musterstadt** besonders am Herzen. Darum veranstalten wir **am xx.xx.xxxx** einen Sponsorenlauf, um Spenden für den Mädchen-Fonds von Plan International zu sammeln. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.

Hier geht es zu unserer Spendenaktion: **Link einfügen**

Beispieltext Spendenaktion

Zusammen mit **den Schüler:innen und Lehrkräften der Schule Musterstadt** sammeln wir Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns **als Plan-Aktionsgruppe Musterstadt** besonders am Herzen. Darum veranstalten wir **am xx.xx.xxxx** einen Sponsor:innenlauf, um Spenden für den Mädchen-Fonds von Plan International zu sammeln. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.

Idee 4: Teilnahme an organisierten Sportveranstaltungen

Teilnahme an organisierten Laufveranstaltungen, Wanderungen, Radtouren etc., während des Events auf Spendenaktion aufmerksam machen, z.B. durch Plan Logo, QR-Code zur Spendenaktion, etc. Gerade bei Wanderungen und Radtouren kommt man gut mit anderen ins Gespräch!

Was braucht ihr?

- Anmeldung Teilnahme an Laufveranstaltung, Wanderung, Radtour o.ä.
- Anlegen der Spendenaktion (siehe [Beispieltext Spendenaktion](#))
- Entwurf eines Plakats, Schildes, o.ä. mit Infos zur Aktion und QR-Code zur Spendenseite

Für wen geeignet

AG als Gruppe oder Einzelperson

Schwierigkeitsgrad der Umsetzung

Gering

So bewerbt ihr die Idee (Optionen)

- Social Media (siehe [Beispieltext Social Media](#))
- Messenger Dienste

Beispieltexte Idee 4

Beispieltext Spendenaktion

(gelb markierte Felder bei Aktion von Einzelperson entsprechend ergänzen oder ändern.)

Wir sammeln Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns als **Plan-Aktionsgruppe Musterstadt** besonders am Herzen! Mit unserer **Teilnahme am (Event einfügen)** sammeln wir **xx Kilometer** und Spenden, die in den Mädchen-Fonds von Plan International fließen und weltweit Hilfsprojekte für Mädchen und junge Frauen fördern. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.

Beispieltext Social Media

*(gelb markierte Felder bei Aktion von Einzelperson entsprechend ergänzen oder ändern.
Verlinkungen Soziale Medien: Instagram: @planinternationaldeutschland und @plan_ags,
Facebook: @plandeutschland und @plan-aktionsgruppen, ggf. auch Seite des Event-Veranstalters verlinken)*

Wir sammeln Kilometer für Gleichberechtigung, denn das Thema Gleichberechtigung liegt uns als **Plan-Aktionsgruppe Musterstadt** besonders am Herzen! Mit unserer **Teilnahme am (Event einfügen)** sammeln wir **xx Kilometer** und Spenden, die in den Mädchen-Fonds von Plan International fließen und weltweit Hilfsprojekte für Mädchen und junge Frauen fördern. Ihr könnt uns dabei unterstützen, indem ihr unsere Aktion mit einer Spende eurer Wahl unterstützt.

Hier geht es zu unserer Spendenaktion: **Link einfügen**