

Wir laden Sie herzlich ein zur #Luftholchallenge 2.0!

Sie können sich gerne mit einem eigenen Video- oder Foto-Beitrag einbringen. Im Folgenden finden Sie dafür Grafik- und Videovorlagen, einen Videoablauf und Textbausteine für die Teilnahme.

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter Verena.Ising-Volmer@caritas-paderborn.de und christian.mueller@caritas-paderborn.de.

Canva-Video und –Grafik-Vorlagen

- [Video-Vorlage in 9:16](#)
- [Grafik-Vorlage in 4:5](#)
- [Grafik-Vorlage 1:1](#)

Textbausteine für Social-Media-Beiträge

Bitte nutzen Sie die folgenden Textbausteine und Hashtags für Ihre Beiträge.

Facebook

Dieser Beitrag ist der Teil der #Luftholchallenge 2.0 des @caritasimerzbistumpaderborn und des @muettergenesungswerk. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden machen wir auf die Bedarfe von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen aufmerksam. Deshalb sagen auch wir: Luft holen, Kraft tanken.

#Mütter #Väter #PflegendeAngehörige #DasMachenWirGemeinsam #CaritasÖffnetTüren
#MitNeuerKraftVoraus

Instagram

Dieser Beitrag ist der Teil der #Luftholchallenge 2.0 der @caritaspaderborn und des @muettergenesungswerk_mgw. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden machen wir auf die Bedarfe von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen aufmerksam. Deshalb sagen auch wir: Luft holen, Kraft tanken.

#Mütter #Väter #PflegendeAngehörige #DasMachenWirGemeinsam #CaritasÖffnetTüren
#MitNeuerKraftVoraus

LinkedIn

Dieser Beitrag ist der Teil der #Luftholchallenge 2.0 der @caritaspaderborn und des @müttergenesungswerk. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden machen wir auf die Bedarfe von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen aufmerksam. Deshalb sagen auch wir: Luft holen, Kraft tanken.

#Mütter #Väter #PflegendeAngehörige #DasMachenWirGemeinsam #CaritasÖffnetTüren
#MitNeuerKraftVoraus

Herzlichen Dank, Sie erleichtern uns damit die Übersicht über die veröffentlichten Beiträge.

Video-Ablauf

Wenn Sie sich mit einem Video beteiligen wollen, haben wir im Folgenden einen möglichen Ablauf für Sie zusammengestellt.

- **Einstieg:** “Wir machen mit bei der #LuftholChallenge 2.0. Unter dem Motto “Luft holen, Kraft tanken” zeigen wir, wie wichtig die Unterstützung Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen ist.
- **Optional:** Eigene Ergänzung und Geschichte, wenn vorhanden.
- **Luftballons aufblasen** (gerne mit mehreren Kolleg*innen) und in die Kamera halten.
- **Abschluss:** Wir nominieren (1 – 3 Organisationen oder Personen) und freuen uns auf eure Beiträge.
- **Optional:** Alle sagen zusammen “Luft holen, Kraft tanken. #LuftholChallenge 2.0”

Dieser Ablauf ist als Inspiration und Orientierung gedacht und kann von Ihnen natürlich geändert oder durch ein eigenes Konzept ersetzt werden.

Bitte denken Sie im Beschreibungstext an die oben angegebenen Hashtags und Textbausteine.

Herzlichen Dank!