

**Workout  
for Water.**

**LES MILLS** in support of **unicef** 

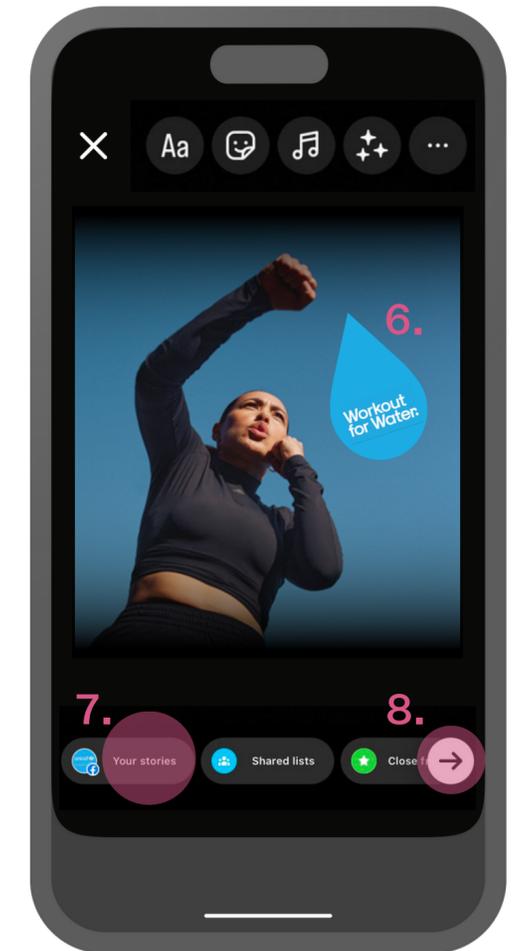
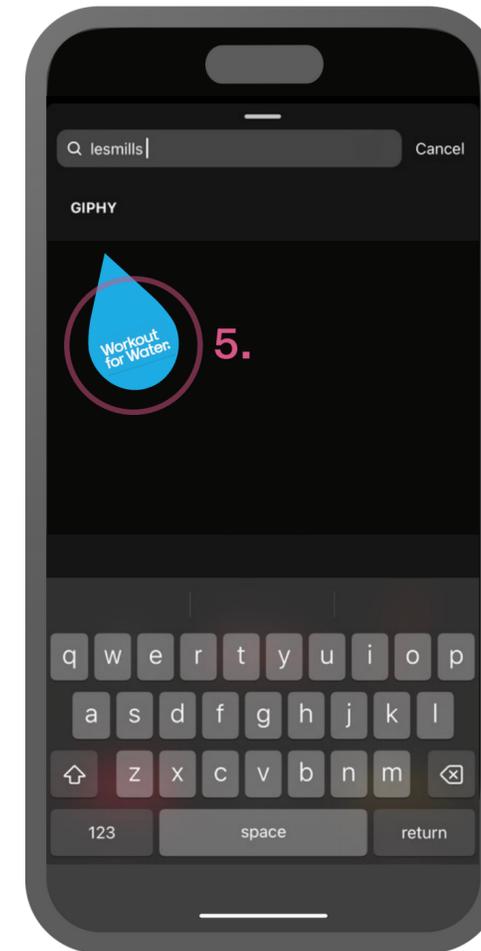
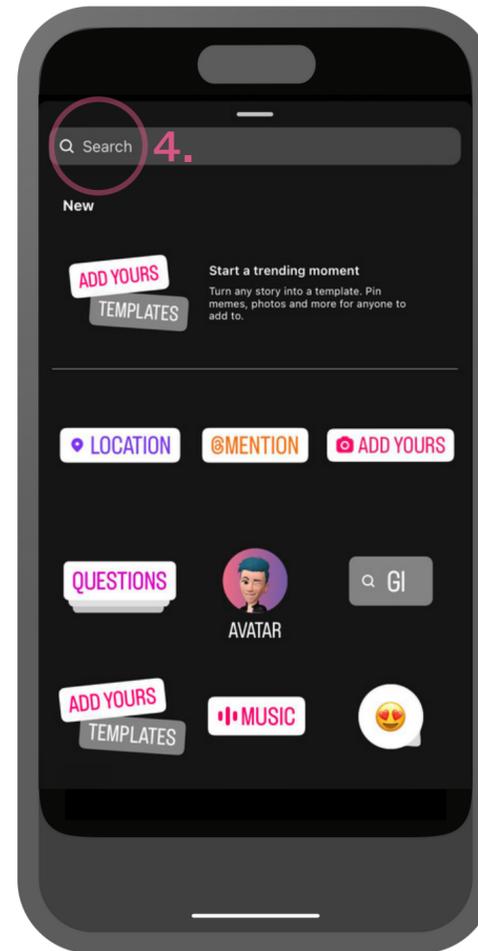
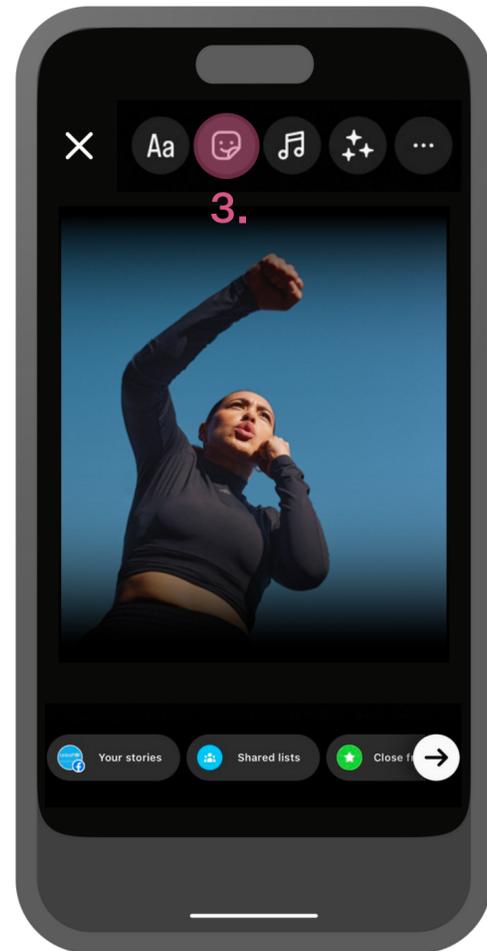
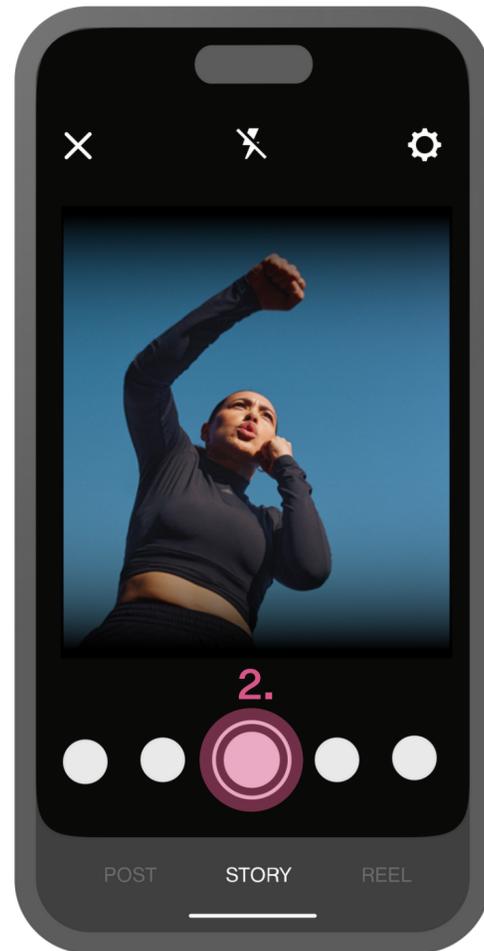
# LEITFADEN FÜR SOZIALE MEDIEN



**UNICEF/UN0304111/ARCOS**

# SOCIAL MEDIA STICKERS

## Instagram GIPHY - Anleitung



1. Öffne Instagram und tippe das Story Icon, um eine neue Story hinzuzufügen.

2. Mache ein Foto oder nimm ein Video auf.

3. Um deiner Instagram Story ein **GIPHY** hinzufügen, wähle den Sticker Button am oberen Rand des Screens.

4. Gib 'lesmills' in die Suchleiste ein.

5. Wähle das **Les Mills GIPHY**, das du deiner Story hinzufügen möchtest.

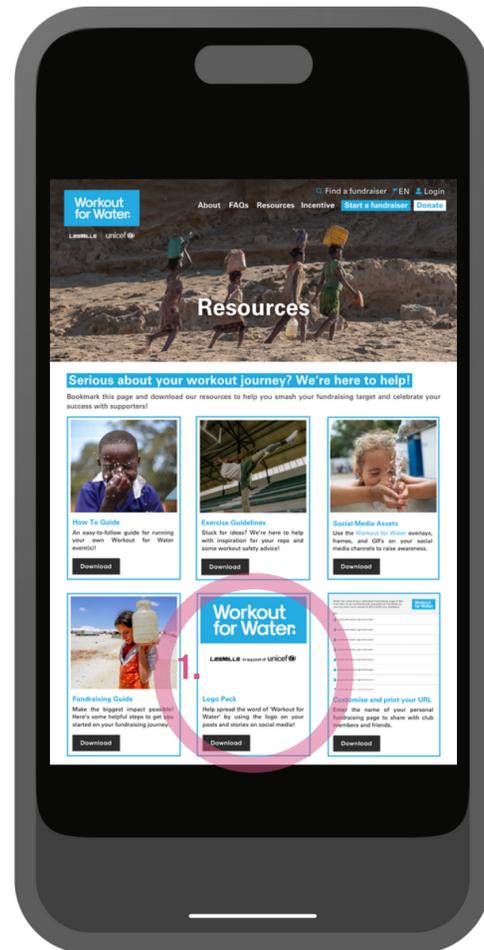
6. Positioniere dein **GIPHY** und passe die Größe an.

7. Poste deine **Story**...

8. ...oder tippe den Pfeil, um manuell auszuwählen, wer die Story sehen soll.

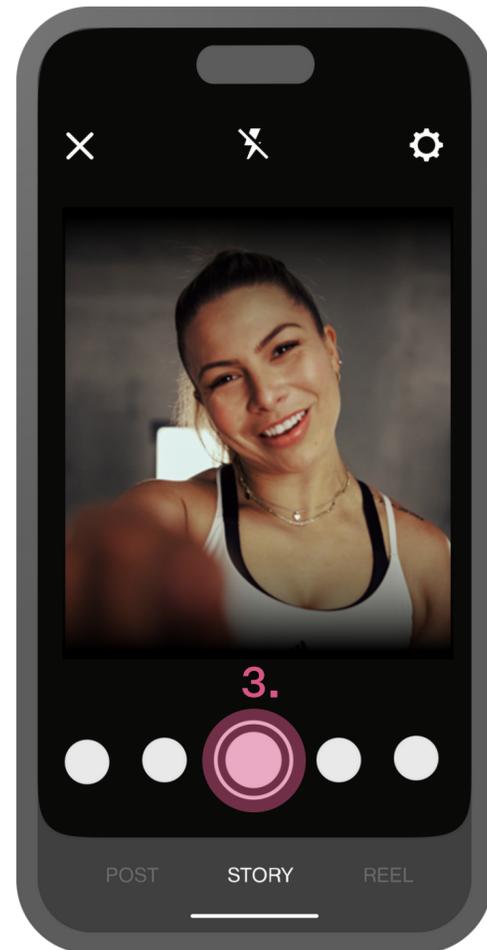
# SOCIAL MEDIA OVERLAYS

## Instagram Overlay - Anleitung



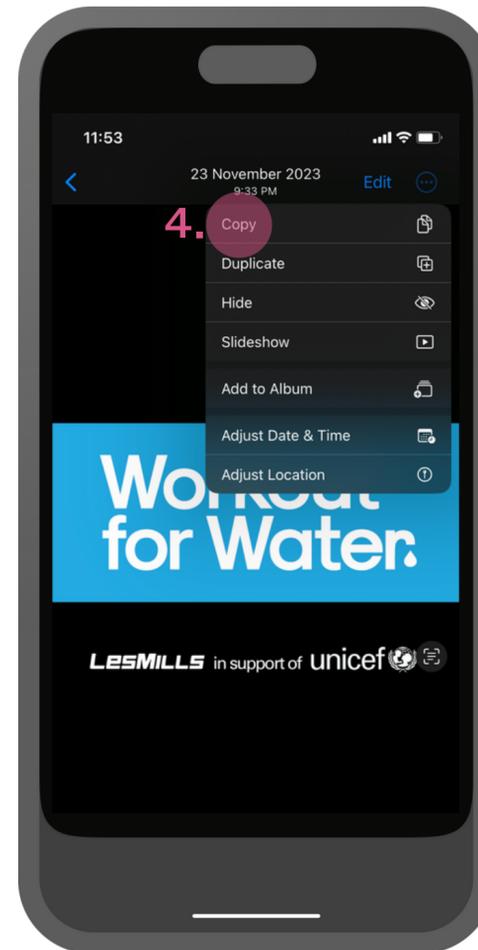
1. Lade unser **Logos** [hier](https://www.workoutforwater.org/resources) herunter oder gehe zur 'Ressourcen' Seite auf der **Workout for Water** Webseite und speichere sie dir auf dein Telefon -

[www.workoutforwater.org/resources](https://www.workoutforwater.org/resources)

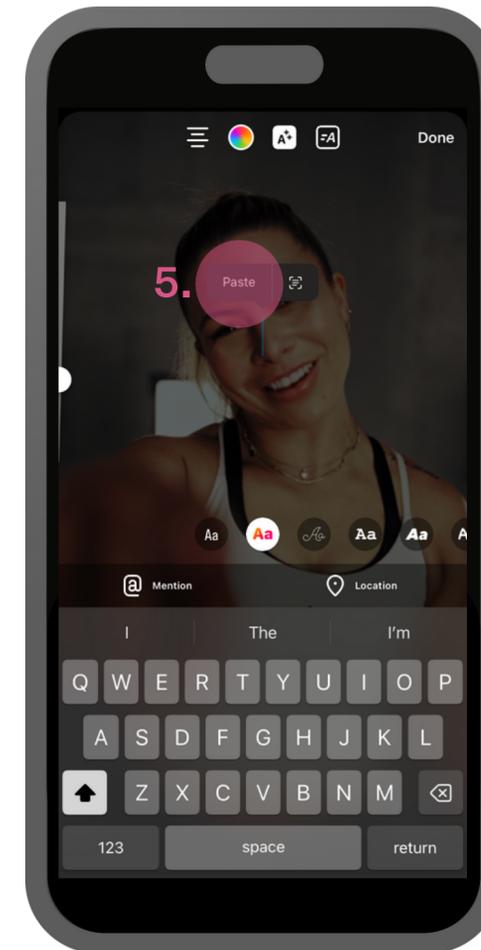


2. Öffne Instagram und tippe auf das Story Icon, um eine neue Story zu erstellen.

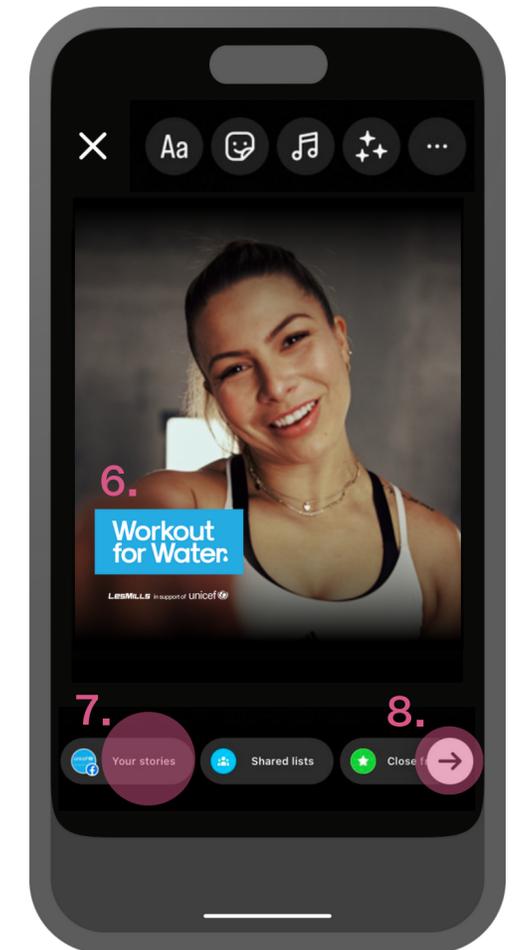
3. Mache ein Foto oder nimm ein Video auf.



4. Gehe zu deiner Homepage. Öffne die Foto App auf deinem Telefon und suche das heruntergeladene **Workout for Water** Logo, das du nutzen möchtest. 'Kopiere' die Bilddatei.



5. Gehe zurück zu Instagram, tippe auf dein Bild oder Video und wähle 'einfügen'.



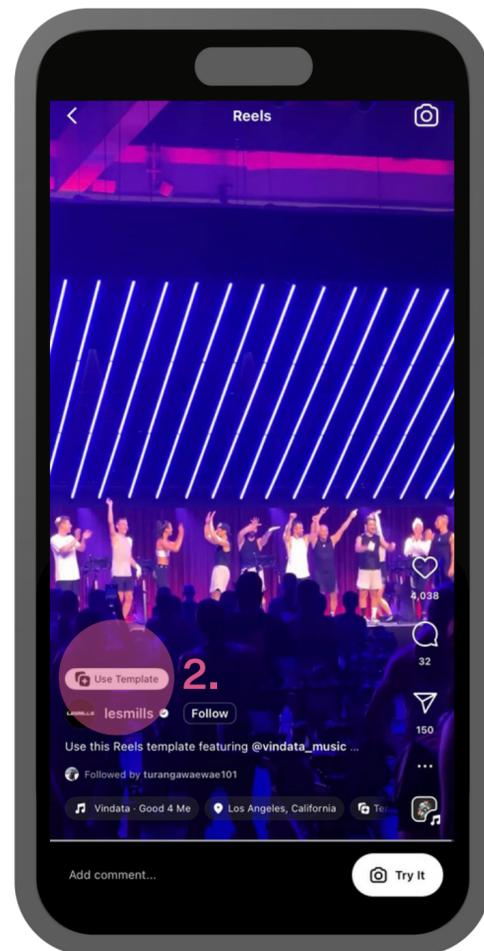
6. Positioniere dein **Workout for Water** Logo und passe die Größe an.

7. Poste deine 'Story'...

8. ...oder tippe den Pfeil, um manuell auszuwählen, wer die Story sehen soll.

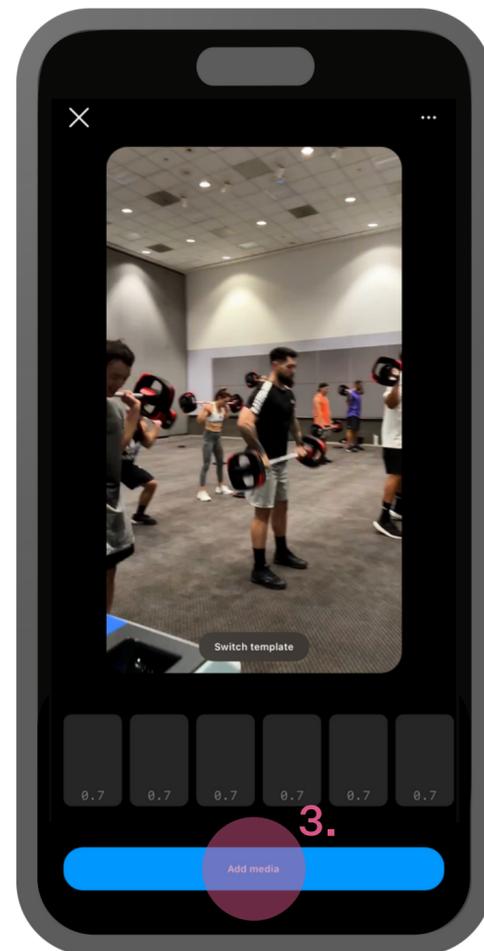
# SOCIAL MEDIA VORLAGEN

## Instagram Reels **Vorlage** - Anleitung

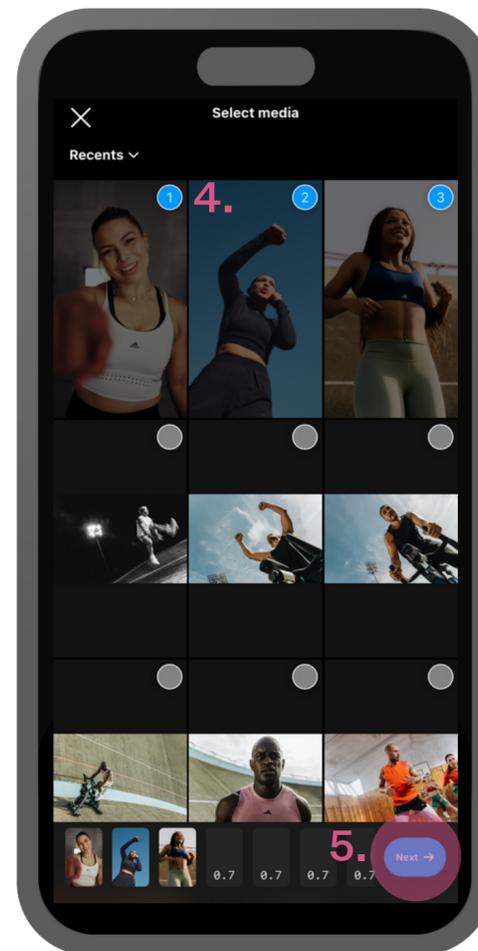


1. Öffne Instagram und tippe unten mittig das + Symbol, um dein **Reel** zu erstellen. Swipe dann zu den Reel **Vorlagen** und wähle eine, die dir gefällt. [Hier findest du ein Beispiel.](#)

2. Klicke 'Use Template'

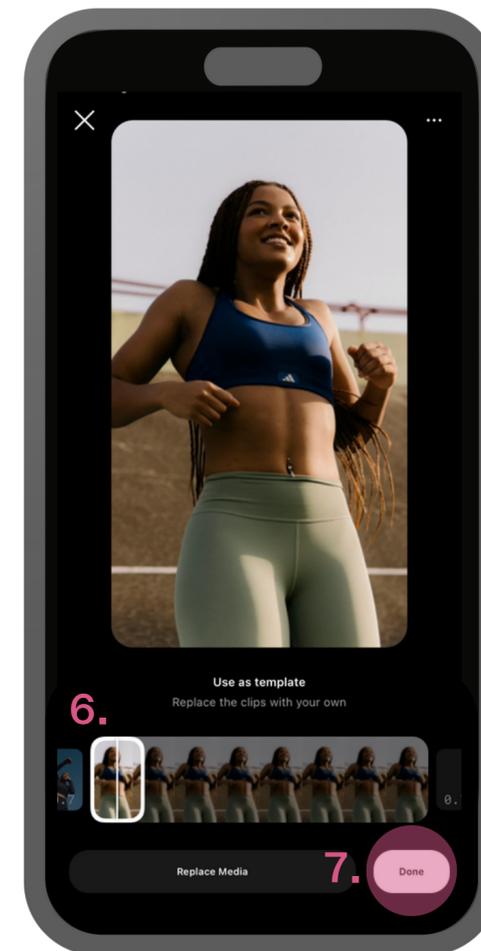


3. Klicke 'Add Media'.



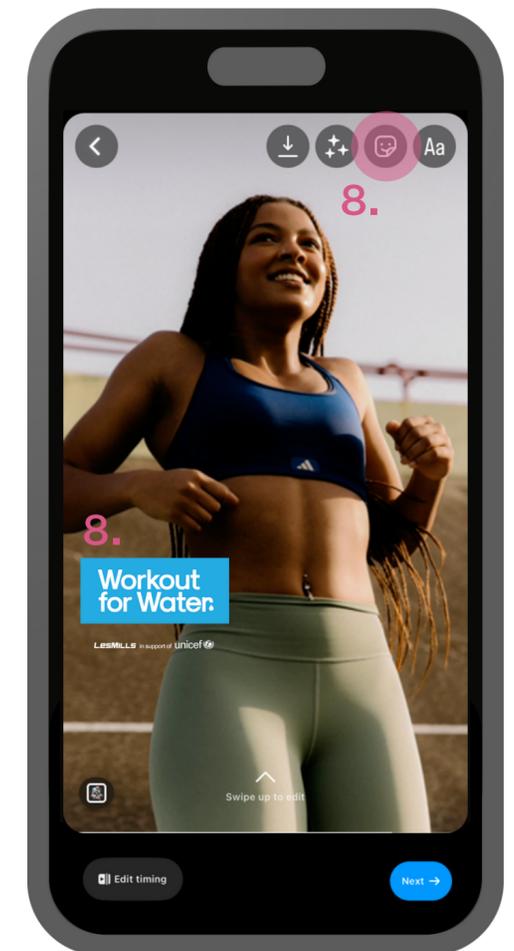
4. Wähle die Bilder oder Videos aus, die du für dein Reel verwenden möchtest.

5. Wenn du fertig bist, tippe 'Next'.



6. Die Bilder und Videos werden nun in der Reihenfolge angeordnet, in der du sie ausgewählt hast.

7. Wenn du zufrieden bist mit der Reihenfolge, tippe 'Next'.



8. Du hast es fast geschafft und kannst dein Reel posten. Aber bevor du das tust, folge erneut den beschriebenen Schritten und füge einige **Workout for Water GIPHYs** oder **Overlays**, um dein Reel unvergesslich zu machen!