



Bevegt

www.bevegt.de

“beVeget - vegan leben und laufen” wurde im November 2011 von **Daniel Roth** und **Katrin Schäfer** ins Leben gerufen und ist heute einer der größten deutschen Vegan-Blogs und die mit Abstand größte deutschsprachige Seite zum Thema vegane Ernährung und Sport.

Die beiden ambitionierten Hobbyläufer und Laufcoaches schreiben aus ihrer eigenen Erfahrung und geben ihr Wissen kostenlos an die mehr als 100.000 monatlichen Besucher ihres Blogs weiter. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an einem aktiven, nachhaltigen und verantwortungsvollen Lebensstil und die Lust auf persönliche Veränderung.

Der Erfolg ihres Projekts hat die beiden Gründer dazu ermutigt, in 2014 ihre Festanstellungen hinter sich zu lassen und den Schritt in die Selbständigkeit zu wagen. “Die Besucher unseres Blogs verbindet der Wunsch, etwas an sich bzw. in ihrem Leben zu verändern”, sagt Roth. “Unsere Leser wollen abnehmen, mit dem Sport anfangen, ihre Ernährung verändern, gesunde Gewohnheiten entwickeln oder selbstbestimmter und mehr im Einklang mit ihren Überzeugungen leben.”

Im November 2014 startete schließlich das erste Angebot. “Das beVeget-Programm ist ein Online-Mitgliederprogramm, in dem es darum geht, in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten an positiven Veränderungen und Gewohnheiten zu arbeiten”, erklärt Schäfer. “In jedem Monat steht ein anderes Thema im Mittelpunkt, z.B. bewusst essen und trinken, Zeit finden oder mehr Bewegung im Alltag.”

Die Mitglieder des Programms arbeiten im Rahmen dieser Monatsthemen jeweils an ihren selbst gesteckten Zielen und erhalten regelmäßig motivierende Texte und Videos, Denkanstöße, Tipps und Hilfestellung bei Problemen. Seit Februar 2015 bieten Roth und Schäfer als zertifizierte Lauftrainer auch ein persönliches und individuelles Laufcoaching an. Dabei betreuen sie einen kleinen Kreis von derzeit ca. 20 Läuferinnen und Läufern aus allen Leistungsklassen mit maßgeschneiderten Trainingsplänen und unterstützen sie bei allen Trainingsfragen.

“beVeget soll sich in Zukunft noch stärker zu einer Gemeinschaft entwickeln”, erklärt Roth das Ziel für die nächsten Jahre. Der Startschuss dafür ist bereits gefallen: Seit Ende März können sich Interessierte dem Team beVeget.de anschließen und sich dort mit anderen Sportlern und Sportanfängern zu Trainings- und Ernährungsfragen austauschen.

Und auch für die passende Kleidung ist gesorgt: Gerade erst hat das vegane Läuferpaar knapp 400 Laufshirts im beVeget-Design in Auftrag gegeben, mit denen bald bei Laufveranstaltungen für die vegane Lebensweise geworben werden soll. “Ein Lager müssen wir uns dafür aber nicht einrichten”, so Schäfer. “Die Shirts sind fast schon wieder restlos ausverkauft.”