

MEIN NAME:

DATUM:

# 2023



## Dein Bewegungsziel

Nimm dir 10 Minuten Zeit und schreibe spontan und ehrlich deine Gedanken zu deinem Ziel auf. Hier 5 Tips wies leichter geht:

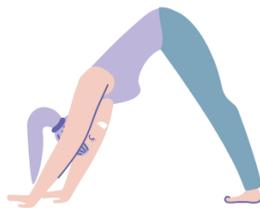
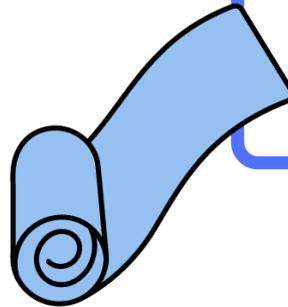


### Tip 1

Mein ganz persönliches & konkretes Bewegungs - Ziel (spürbar, sichtbar) für das Jahr 2023 lautet:

### Tip 2

Meine dafür notwendigen Schritte sind:



### Tip 3

Wie oft wöchentlich, so dass du es auch einhalten kannst und damit regelmäßig:

### Tip 4

Wer weiß davon? Lass Mitmenschen wissen was du vorhast. Das motiviert durchzuhalten. Schreib dir ihre Namen auf:



### Tip 5

Wen kannst du selbst noch begeistern mitzumachen? Damit kannst du dich austauschen und es macht gleich noch mehr Spaß. Namen:

