

GO WITH THE FLO

Trainingsziele:

Was möchtest du mit deinem Training in den nächsten 6 Wochen erreichen?

Warum ist dir **dieser Aspekt** wichtig?

Welche **Probleme** könnten im Hinblick auf das Training in den nächsten 6 Wochen auftreten? (Motivation, Zeitmangel, Reisen, etc.)

Was könntest du jetzt schon **planen oder ändern** um diese Probleme zu umgehen?

Wie kannst du dich selber am besten zum Training **motivieren**? (Zitate, Videos, persönliches Gespräch mit dem Coach, etc.)

Wie kannst du dich am besten **entspannen**? (Laufen, Wellness, Massage, etc.)

Womit machst du dir selber **eine Freude**? (gut Essen, fortgehen mit Freunden, Einkaufen, etc.)

Worauf möchtest du auf gar keinen Fall **verzichten**?