

Wiedereinstieg ins Training

Der Wiedereinstieg ins Training nach einer
Pause ist schwierig,
aber mit dieser Anleitung wird es dir gelingen!
Yeah! Du packst das!

1. **Mach es fix:** Lege ein Startdatum fest und trage es jetzt in deinen Kalender ein!
2. **Keine Absage:** Behandle diesen Termin wie einen Zahnarzttermin. Er wird nicht verschoben oder abgesagt!
3. **Mindset:** Bereite dich gedanklich auf den Start vor! Mach dir klar warum du wieder fit werden möchtest. (Dazu folgen noch mehr Infos)
4. **Mach es offiziell:** Erzähl deiner Familie/Partner, dass du bei der #getstarted Challenge dabei bist!
5. **Gemeinsam:** Frag eine Freundin, ob sie auch wieder fit werden will! Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO