

# TRAININGSZIELE

Um langfristig motiviert zu bleiben, ist es ganz wichtig dass du ein **Ziel vor Augen** hast!

Was möchtest du mit dem Training erreichen?

Warum möchtest du das erreichen?

Was kannst du erleben, wenn du wieder fitter bist?

Welcher Aspekt ist für dich am wichtigsten?

# TRAININGSZIELE

Formuliere stichwortartig dein **persönliches Trainingsziel!**

Formuliere auf der nächsten Seite dein **persönliches Trainingsziel** in einem Satz!

Beispiel: Ich möchte in den nächsten 6 Wochen meine Fitness verbessern, um beim gemeinsamen Radfahren mit Flo nicht sofort außer Atem bin.

Druck dir den Zettel aus und hänge ihn an einen Ort, wo du ihn täglich siehst.



# MEIN TRAININGSZIEL

