

Warum möchte ich aktiv sein?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Motive dafür, warum er sich bewegen möchte. Was für den einen ein Anreiz ist, muss den anderen noch lange nicht locken. Hier ein paar Beweggründe von Menschen, die gerne Sport treiben:



Foto: Fotolia, picsfive

1. Welcher dieser Punkte hat Sie am meisten angesprochen? Fallen Ihnen weitere Beweggründe ein, warum Sport Sie reizt?

.....

.....

2. Notieren Sie Ihr Hauptziel, warum Sie Sport treiben wollen oder mehr Aktivität in Ihren Alltag bringen möchten (z. B. damit mir meine neue Jeans passt).

.....

.....

Benutzen Sie für Ihre Notizen gegebenenfalls ein extra Blatt.