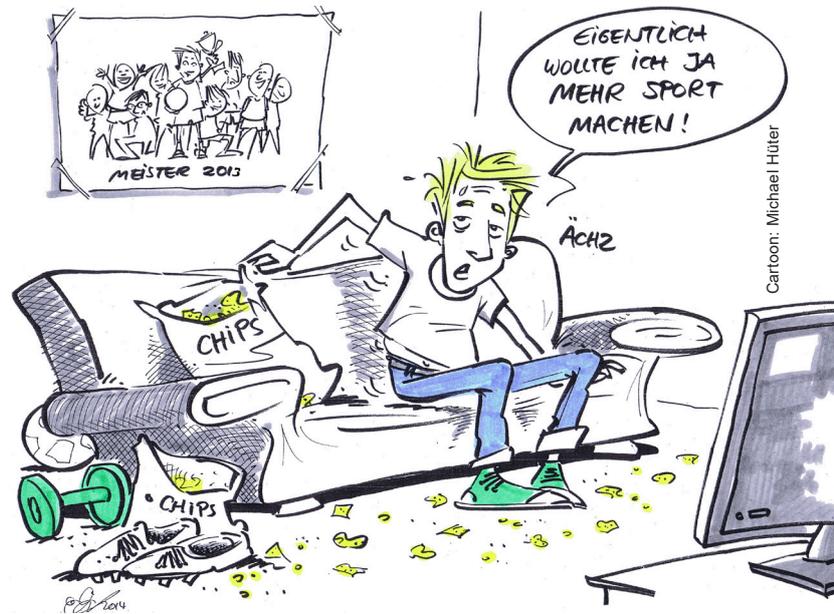


## Mein Aktionsplan

Möchten Sie eine neue Sportart ausprobieren oder nach langer Zeit wieder aktiv werden? Dabei hilft ein guter Aktionsplan, der die sechs wichtigsten W-Fragen stellt: Wer? Was? Wie? Wann? Wie lange? Wo? Er unterstützt Sie dabei, Ihren Vorsatz (z. B. ab sofort immer ins Kajaktraining zu gehen) ganz konkret anzugehen. Ein Beispiel:

**Wer:** Ich zusammen mit meinem Partner  
**Was:** Kajaktraining im Verein  
**Wie?** Mit den Booten des Vereins  
**Wann?** Dienstag um 18.00 Uhr  
**Wie lange?** 90 Minuten  
**Wo?** Auf dem Rhein



Beantworten Sie für Ihren Aktionsplan die folgenden Fragen:

Mein Ziel/Vorhaben .....

Wer? .....

Was? .....

Wie? .....

Wann? .....

Wie lange? .....

Wo? .....