

Mein Vertrag mit mir selbst



Mehr Bewegung – so gelingt's

Ich will künftig **4** mal die Woche aktiver sein.

Mit folgenden Aktivitäten werde ich meinen Alltag bewegter gestalten, z. B. Treppe steigen, spazieren gehen, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigen:

1. **1 x zu Fuß zum Einkaufen gehen**

2. **1 x spazieren gehen**

3.

4.

5.

6.

Folgenden Sport möchte ich treiben:

1. **Nordic Walking**

2. **Schwimmen**

3.

4.

Ich fange an am: **Montag, 1.12.** (Datum)

Das sind meine Termine für mehr Aktivität und Bewegung
(*Wochentag, Aktivität mit Uhrzeit*):

1. **Montag: zu Fuß einkaufen, 18 Uhr**

2. **Dienstag: Schwimmen, 19 Uhr**

3. **Donnerstag: Nordic Walking, 18:30**

4. **Sonntag: spazieren gehen, 11 Uhr**

5.

6.

Für die erste Woche nehme ich mir vor, insgesamt **75** Min. aktiv zu sein.

15 Min.	Einkaufen	20 Min.	Spaziergang	20 Min.	Nordic Walking
20 Min.	Schwimmen				

Ab der zweiten Woche will ich insgesamt **85** Min. aktiv zu sein.

15 Min.	Einkaufen	20 Min.	Spaziergang	25 Min.	Nordic Walking
25 Min.	Schwimmen				

Ab der vierten Woche will ich insgesamt **120** Min. aktiv zu sein.

15 Min.	Einkaufen	25 Min.	Spaziergang	40 Min.	Nordic Walking
40 Min.	Schwimmen				

Mein Vertrag mit mir selbst



Mehr Bewegung – so gelingt's

Ich mache das mit (*Name oder allein*): Einkaufen, Schwimmen: allein;

Spaziergang: mit Hans; Nordic Walking: mit Petra

Meine typische Ausrede lautet: „Viel zu kalt und nass draußen!“

„Es gibt noch so viel im Haus zu tun!“

Das ist mein Plan B für diesen Fall: Petra und Hans bekommen den Auftrag mich

anzutreiben; an den Sportabenden übernehmen Hans und die Kinder die Küche

Wenn ich es geschafft habe, belohne ich mich mit: Nach einer Woche: Kino mit Hans

nach vier Wochen: ein Wellness-Tag mit Petra

TIPP

Holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Familie, befreundeten Personen, Sportpartner und -partnerinnen oder Vereinen. Zeigen Sie Ihnen Ihren Vertrag und bitten Sie sie, Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele zu helfen. Falls es gar nicht klappen will, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.