

# Mein Vertrag mit mir selbst



## Mehr Bewegung – so gelingt's

Ich will künftig  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. <input type="text" value="1 x zu Fuß zum Einkaufen gehen"/> | 2. <input type="text" value="1 x spazieren gehen"/> |
| 3. <input type="text"/>  | 4. <input type="text"/>                             |
| 5. <input type="text"/>  | 6. <input type="text"/>                             |

Folgenden Sport möchte ich treiben:

- |  |   |
|--|---|
| 1. <input type="text" value="Nordic Walking"/> | 2. <input type="text" value="Schwimmen"/> |
| 3. <input type="text"/>                        | 4. <input type="text"/>                   |

Ich fange an am:  (Datum)

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

- |   |  |
|---|--|
| 1. <input type="text" value="Montag: zu Fuß einkaufen, 18 Uhr"/>  | 2. <input type="text" value="Dienstag: Schwimmen, 19 Uhr"/>      |
| 3. <input type="text" value="Donnerstag: Nordic Walking, 18:30"/> | 4. <input type="text" value="Sonntag: spazieren gehen, 11 Uhr"/> |
| 5. <input type="text"/>   | 6. <input type="text"/>  |

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

<input type="text" value="15"/> Min. <input type="text" value="Einkaufen"/>	<input type="text" value="20"/> Min. <input type="text" value="Spaziergang"/>	<input type="text" value="20"/> Min. <input type="text" value="Nordic Walking"/>
<input type="text" value="20"/> Min. <input type="text" value="Schwimmen"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>
<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>

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

<input type="text" value="15"/> Min. <input type="text" value="Einkaufen"/>	<input type="text" value="20"/> Min. <input type="text" value="Spaziergang"/>	<input type="text" value="25"/> Min. <input type="text" value="Nordic Walking"/>
<input type="text" value="25"/> Min. <input type="text" value="Schwimmen"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>
<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>

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

<input type="text" value="15"/> Min. <input type="text" value="Einkaufen"/>	<input type="text" value="25"/> Min. <input type="text" value="Spaziergang"/>	<input type="text" value="40"/> Min. <input type="text" value="Nordic Walking"/>
<input type="text" value="40"/> Min. <input type="text" value="Schwimmen"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>
<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>	<input type="text"/> Min. <input type="text"/>

# 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.