

So formulieren Sie Ihre Bewegungsziele **SMART!**

S

– wie **SPEZIFISCH**

Joggen, Radeln, Treppensteigen? Überlegen Sie sich Bewegungsarten, die zu Ihnen passen.



M

– wie **MESSBAR**

Legen Sie konkret fest, wieviel Sie sich bewegen möchten! z. B. Häufigkeit, Dauer, Streckenlängen



A

– wie **AKZEPTIERT**

Nur wenn sie voll und ganz hinter Ihren Vorhaben stehen, können Sie die Ziele akzeptieren.



R

– wie **REALISTISCH**

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg: Ihr Ziel darf anspruchsvoll sein, sollte Sie aber nicht überfordern.



T

– wie **TERMINIERT**

Legen Sie Ihre wöchentlichen Bewegungstermine fest.



Nutzen Sie Ihre Anfangsmotivation und starten Sie innerhalb von 3 Tagen mit Ihrem Vorhaben!