

Dein Vertrag mit dir selbst

Wir freuen uns, dass wir dich auf deinem Weg begleiten dürfen! Bitte mache dir bewusst, dass jegliche bleibenden Ergebnisse nur mit langfristigen Methoden umsetzbar sind. Ein langsamer Einstieg in regelmäßige Übung ist essentiell um eine Gewohnheit zu formen bevor die Anforderungen gesteigert werden und man mehr von sich erwarten kann.

Schreibe hier deine Motivation um das Training anzufangen und durchzuhalten:

Ich _____ (Name), fange dieses Training an um:

(z.B. in Form zu kommen, 6 kg Fett in Muskeln zu verwandeln, mehr Körperstabilität/Wohlbefinden zu erlangen, meinen Tag aktiver zu gestalten usw.)

Und werde es aufbauend weiterführen um mein Ziel zu erreichen.

Unterschrift

Ort, Datum

WARNUNG: sportliche Tätigkeiten sollten nur mit dem Rat und Wissen deines Arztes in Angriff genommen werden um deinen Gesundheitszustand durch eventuelle Vorbelastung (Herzprobleme, hoher Blutdruck, Diabetes, Schwangerschaft etc.) nicht zu gefährden. Dieses Programm dient als generelle Anleitung und sollte im Idealfall mit einem Fitnesstrainer oder Sachkundigen individualisiert werden.