

Bundesweite Online-Trainingsbetreuung für Laufeinsteigerinnen und Personal Training für
Laufeinsteigerinnen in Dresden – www.laufen-total.de

Wie schaffe ich es selbst von der Couch runter, Fragen zur Eigenreflektion:

Stell Dir selbst die Frage, ob Du mit Deinem jetzigen Leben, Körper, Ausdauer zufrieden bist?

Was ist Dein Ziel? Notiere bitte Teilziele, die für das Gesamtziel wichtig sind!

Welche Gründe sind ausschlaggebend, dass Du Dir eine Veränderung wünschst?

Was musst Du tun, damit Du Deine Ziele erreichen kannst?

Was hast Du selbst davon, wenn Du Dich vom Sofa wegbewegst und mit dem Laufen beginnst?

Wenn Du mehr Ausdauer besitzt, was hat dann Deine Familie und Dein Umfeld davon?

Was vermisst Du, wenn Du das Sofa verlässt?

Du suchst professionelle Unterstützung für Deinen sportlichen Weg, dann rufe mich an, sende eine Nachricht über Whatsapp oder ganz klassisch eine E-mail!!!!!!!!!!!!