

# Veränderungsplan zum Bewegungsverhalten

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

**1. Die wichtigsten Gründe, warum ich eine Veränderung umsetzen will, sind:**

---

---

---

**2. Gesundheitsziel: Was möchte ich mit dem neuen Bewegungsverhalten erreichen? Ich möchte:**

---

---

---

**3. Um mein Gesundheitsziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun:**

Spezifische Tätigkeit: Wann: Wo: (Mit wem:)

Spezifische Tätigkeit:	Wann:	Wo:	(Mit wem:)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**4. Personen, die mich dabei unterstützen könnten, sind:**

Person: Mögliche Hilfe:

Person:	Mögliche Hilfe:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**5. Mögliche Hindernisse und wie ich sie überwinden könnte:**

Hindernis: Mögliche Lösung:

Hindernis:	Mögliche Lösung:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**6. Ich weiss, dass mein Plan erfolgreich ist, wenn folgende Ereignisse eintreten:**

---

---

---