

# W-Fragen-Check

## Mein Sportplan

# KKH

**Startklar für den Trainingseinstieg? Ob Sie optimal vorbereitet sind, sagt Ihnen die W-Fragen-Methode.**  
 Sie verschafft Ihnen einen umfassenden Überblick über Ihr Sportvorhaben. Mit dem Prüfschema sowie Checklisten können Sie sich vergewissern, dass Ihr Plan stimmig ist und seiner Umsetzung nichts mehr im Wege steht.

### 1 Mein Trainingsziel – Ich weiß, was ich will!

<b>WAS?</b>	<b>Mein Ziel:</b> Ich trainiere, um ...				
<b>WARUM?</b>	<b>Meine Vorteile:</b> Ich will das, weil ...	1.		3.	
		2.		4.	
<b>BIS WANN?</b>	<b>Meine Deadline:</b>	Datum:			
	<b>Meine Teilziele:</b> Ich will erreichen ...	1.	bis:	2.	bis:
		3.	bis:	4.	bis:

### 2 Mein Handlungsplan – Ich weiß, wie ich vorgehe!

<b>WIE?</b>	<b>Meine Aktivität:</b> Sport ist für mich...	<b>Aktivität 1</b>							<b>Aktivität 2</b>						
<b>WIE OFT?</b>	<b>Meine Sporttage:</b> Ich trainiere jeden ...	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>WANN?</b>	<b>Meine Aktivzeiten:</b> Ich treibe Sport ...	am:		von/bis:					am:		von/bis:				
		am:		von/bis:					am:		von/bis:				
<b>WO?</b>	<b>Mein Trainingsort:</b> Aktiv werde ich ...	am:		hier:					am:		hier:				
		am:		hier:					am:		hier:				
<b>WER?</b>	<b>Mein Sportteam:</b> Ich treffe mich ...	am:		mit:					am:		mit:				
		am:		mit:					am:		mit:				

### 3 Meine Checklisten – Ich habe an alles gedacht!

#### Sportausrüstung:

- ☐ Sportschuhe besorgt?
- ☐ Trainingsoutfit komplett?
- ☐ Sporttasche vorhanden?
- ☐ an Trinkflasche gedacht?
- ☐ Handtuch/Duschgel dabei?
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

#### Motivations- & Trainingshilfen:

- ☐ Punktetagebuch zur Hand?
- ☐ Trainingsplan ausgedruckt?
- ☐ Ich-Vertrag ausgefüllt?
- ☐ Belohnungen übergelegt?
- ☐ Sportvorsatz kundgetan?
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

#### Sonstige Vorbereitungen:

- ☐ Ärztliches Okay eingeholt?
- ☐ Vertragliches geregelt?
- ☐ Kinderbetreuung organisiert?
- ☐ Sporttasche fertig gepackt?
- ☐ Starttermin festgelegt?
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_