



# MOTIVATIONS FRAGEBOGEN

## 1. Deine Motivation 2020

---

---

(Das Ziel muss konkret und messbar sein - ein paar Beispiele) Ich laufe und walke 3x pro Woche und möchte die 5km in einer Zeit von 35min laufen. Ich werde 2x pro Woche laufen, walken und möchte das min. 1 Stunde. Ich laufe um mein Wunschgewicht zu erreichen und möchte 3 Kilo verlieren.

## 2. Meine Belohnung wenn ich mein Ziel erreiche?

---

---

## 3. Ich nominiere folgende Freundin, die mit mir trainiert und mit der ich meine Belohnung gemeinsam feiern werde.

---

---

Bitte sende uns dein Dokument zu. Unter allen Einsendungen verlosen wir tolle Preise. Start jetzt gemeinsam mit uns durch und bleib auch weiterhin motiviert. Wir freuen uns auf dich.