Mache ich lieber drinnen oder draußen Sport? Was treibt mich im Leben an? Umgebung suchen, die als **Kurzfristige und langfristige Ziele** angenehm empfunden wird; setzen "Regionalsportarten" **UMGEBUNG ANSPRUCH** & MOTIVATION Wie stark ist mein Wunsch, beim Wie fit bin ich jetzt gerade? Sport in Kontakt mit anderen zu kommen? Menschen mit ähnlichem Fitnessstand suchen; Erfolge BEZIEHUNGSZIEL Teamsport bei starkem individuell nachvollziehbar **FITNESSSTAND** Beziehungswunsch; Verabreden machen und/ oder bei Individualsport gemeinsam zelebrieren ZEIT **HINDERNISSE** Wann habe ich am ehesten Zeit für Sport? Was hindert mich? Zeiten für Sport in den Kalender Sich verabreden; aktivierende eintragen Tätigkeiten vor dem Sport