

Worksheet Sport Workshop

Anne-Kathrin Kleine

[annekathrinkleine.com](http://annekathrinkleine.com/)

👋 Menti

[Wie zufrieden Sind Sie mit Ihrem aktuellen Sportpensum?](https://www.menti.com/al5psy4wfe9b)

[Was hält Sie Ihrer Meinung nach davon ab, soviel Sport zu machen, wie Sie es sich wünschen?](https://www.menti.com/algh7itprq1k)

✏️ Was verbinden Sie mit Sport?

Welche negative Assoziationen haben Sie?

Was ist besonders schön am Sport?

1. Was ist Ihr persönliches sportliches Ziel?

* das Ziel soll konkret und realistisch sein
* formulieren Sie ein Ziel für heute, morgen oder diese Woche und ein Ziel, das Sie in den nächsten 6 Monaten verwirklichen können

Ziel für heute/ morgen/ diese Woche:

Ziel für die nächsten 6 Monate:

1. Welche positiven Gefühle verbinden Sie mit dem Ziel?

* denken Sie auch darüber nach, inwieweit das Ziel im Einklang mit Ihren Werten und Ihrer Persönlichkeit steht

1. Welche Hindernisse werden Ihnen begegnen?

* beschreiben Sie ein oder zwei Haupthindernisse und notieren Sie mögliche Lösungen

🙏 Bitte die Evaluation nicht vergessen:

[Hier klicken](https://www.lehrevaluation.uni-muenchen.de/evasys/online.php?p=%208MFSN)