

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)

✏️ Beschreiben Sie an den schönsten Moment beim oder kurz nach dem Sport, den Sie in den letzten 6 Monaten erlebt haben.

Was hat diesen Moment so besonders gemacht?

✏️ Beschreiben Sie eine positive Empfindung beim oder kurz nach dem Sport, die Sie schon öfter erlebt haben.

Falls Ihnen das schwerfällt, beschreiben Sie eine Sportart, die Sie früher mochten. Das kann weniger als ein Jahr her oder eine Erfahrung aus Ihrer Kindheit sein.

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)