



## ZIEL

WAS IST DAS ÜBERGEORDNETE ZIEL, ZU DEM MEIN TRAININGSSCHRITT BEITRÄGT ?

## MOVE

WELCHEN TRAININGSSCHRITT MÖCHTE ICH MACHEN ?

## TRAININGSVERSPRECHEN

AUF WELCHE ART UND WEISE MÖCHTE ICH MEINEN TRAININGSSCHRITT DURCHFÜHREN ?

<b>Dauer</b> <input type="checkbox"/> immer <input type="checkbox"/> 1 Woche <input type="checkbox"/> 2 Wochen <input type="checkbox"/> 3 Wochen	<b>Durchführungen im Zeitraum</b> <input type="checkbox"/> mindestens 1 <input type="checkbox"/> mindestens 2 <input type="checkbox"/> mindestens 4 <input type="checkbox"/> mindestens 8	<b>Begleiter</b> <input type="checkbox"/> keiner <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> mehr als 2	<b>Feedback der Begleiter</b> <input type="checkbox"/> keines <input type="checkbox"/> nach Trainingsende <input type="checkbox"/> vor und nach dem Training <input type="checkbox"/> Vor, während, nach dem Training
<b>Trainingsgruppe</b> <input type="checkbox"/> allein <input type="checkbox"/> Pairing <input type="checkbox"/> Team <input type="checkbox"/> Team of Teams	<b>Dokumentation</b> <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> nach Trainingsende <input type="checkbox"/> nach jeder Wiederholung <input type="checkbox"/> nach jeder Wdh. und Erfahrungsbericht nach Trainingsende		<b>Automatisierung</b> <input type="checkbox"/> Einfache Durchführung <input type="checkbox"/> Variation des Moves <input type="checkbox"/> Kombination zweier Moves
			<b>Öffentlichkeit</b> <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/> Begleiter / Peers <input type="checkbox"/> Team / Projekt <input type="checkbox"/> Öffentlich (z.B. Blog)