



Buche unsere
ONLINE-Coaching-Session
für den »optimalen Start!«
Kostenlose Infos und
Beratungsgespräch:
www.oktraining.de

Dein Start 2024!

Die »7 OK-Training Anti-Trägheits-Tricks«

1. Suche dir die geeignete Sportart für dich!

ob Laufen, Walken, Tennis, Schwimmen,....
Es sollte dir Spaß machen! Vielleicht sind
noch positive Erinnerung an eine Sportart in
der Kindheit – dann mal wieder probieren
oder Hilfe zum Starten suchen!

2. Beginne sofort!

Nicht erst morgen, nächste Woche, nächstes Jahr.

3. Wähle eine Sportstätte in der Nähe deiner Wohnung aus!

Ist der Gang ins Studio jedes Mal mit einer
halben Weltreise verbunden, wird die Lust
dich schnell verlassen. Kaum beachtet – aber
sehr wichtiger Punkt!
Probiere unser ONLINE-Coaching zu Hause!

4. Plane eine feste Zeite für Sport ein!

Trage diese Termine in deinen Kalender ein, z.B.
montags, mittwochs, freitags von 18 bis 18.30 Uhr
Walking. Unbedingt einhalten – nicht verschieben
und gegen anderes austauschen!

5. Gemeinsam mit Partner oder Freunden Sport treiben! Oder mit dem Personal Coach!

Verabrede dich zum Sport – gemeinsam ist
man besser motiviert! Kleiner Wink: auch mit
dem Personal Trainer geht's leichter an den
inneren Schweinehund.

6. Belohne dich für Erreichtes!

Wenn du einen bestimmten Zeitraum durch-
gehalten oder Ziele erreicht hast, gönne dir
etwas Schönes! Wie wäre es mit einem Besuch
in einem Day-Spa, einem einfachen Bad oder
einem neuen Parfum?

7. Suche die Abwechslung!

Seit drei Jahren immer die gleiche Strecke?
Langweilig! Probiere doch mal was Neues aus.
Schon ein bisschen Abwechslung kann wieder
einen Motivationsschub bringen und bringt dich
sportlich weiter.

Go for it!
Euer Team Luca & Olaf