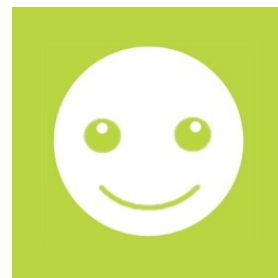




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 11

Kosten-Nutzen-Bilanz

Selbstwirksamkeit

Rückschau auf Erfolge

Themen Sitzung 12:
Zwischenbilanz und
Planung des selbständigen
Bewegungsprogramms



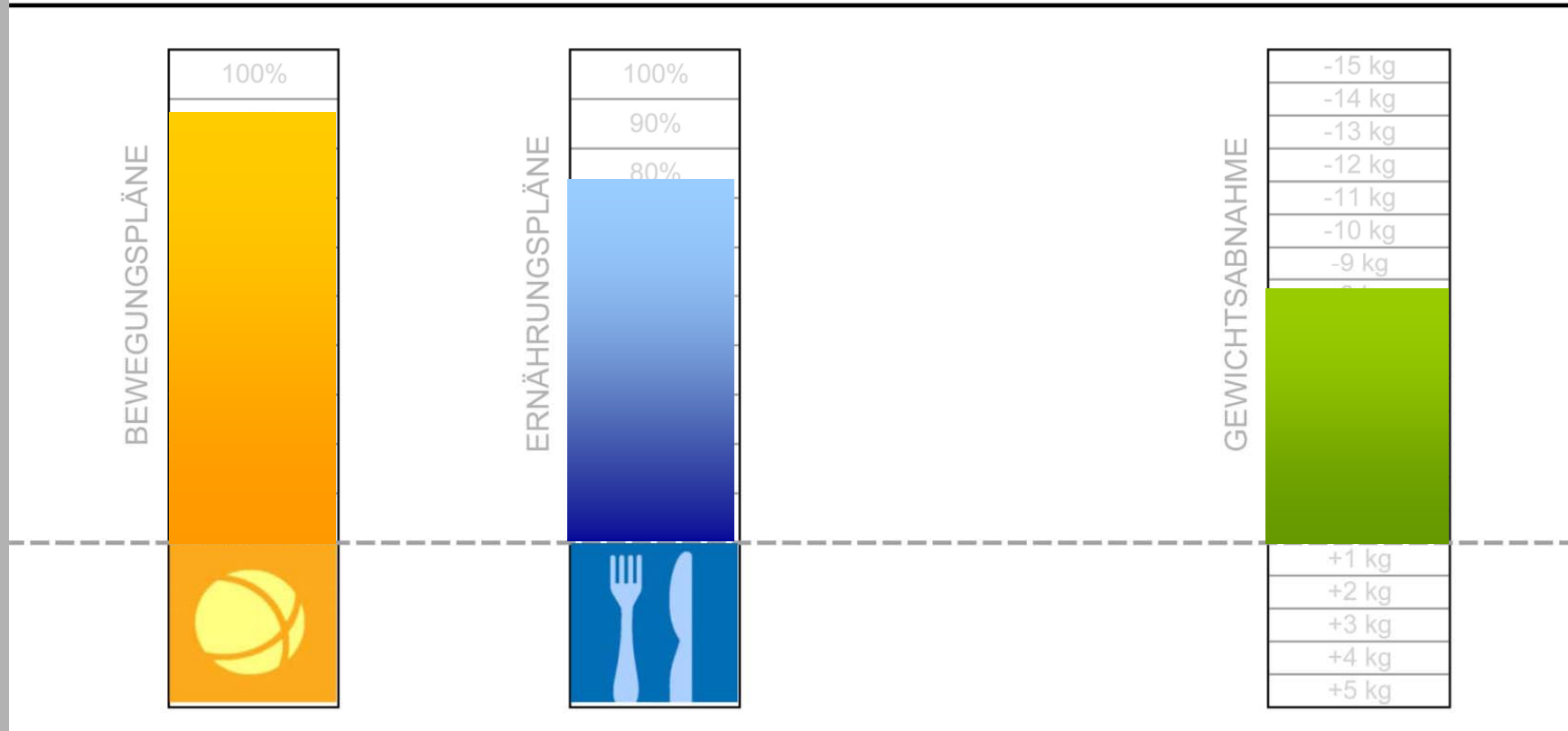
Zwischenbilanz

von:

Datum

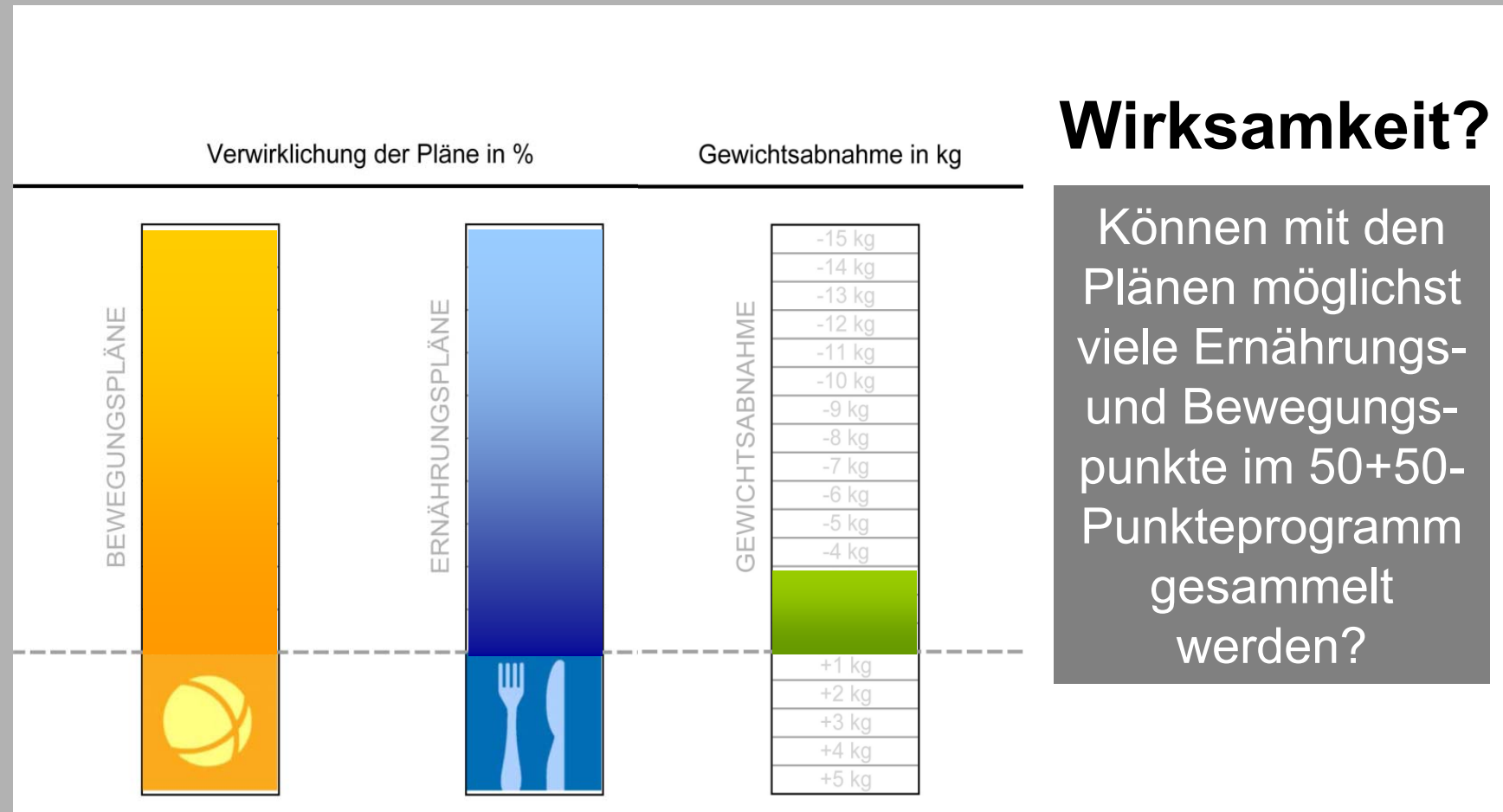
Verwirklichung der Pläne in %

Gewichtsabnahme in kg



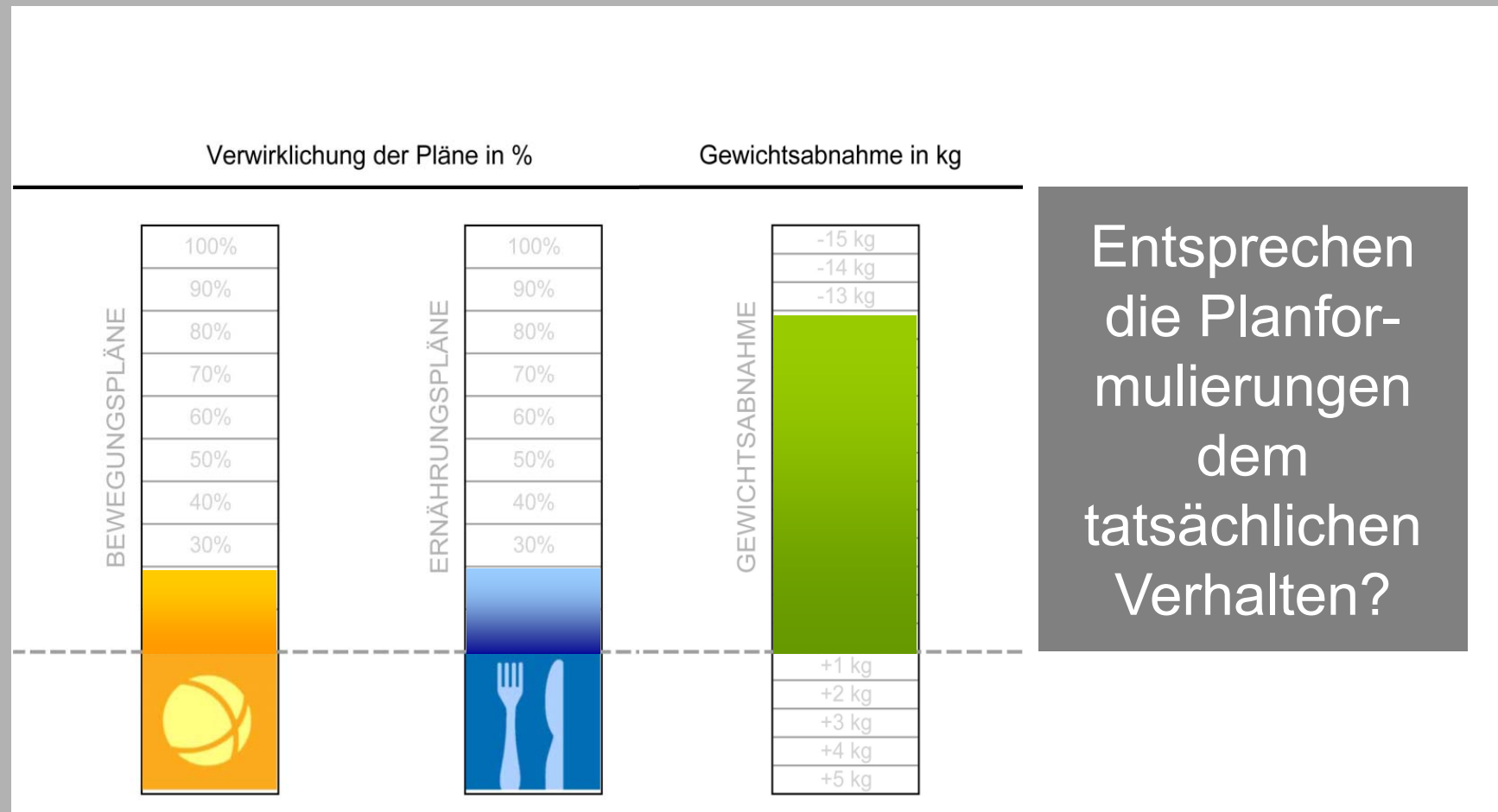


Identifizierung von Problemquellen (I)



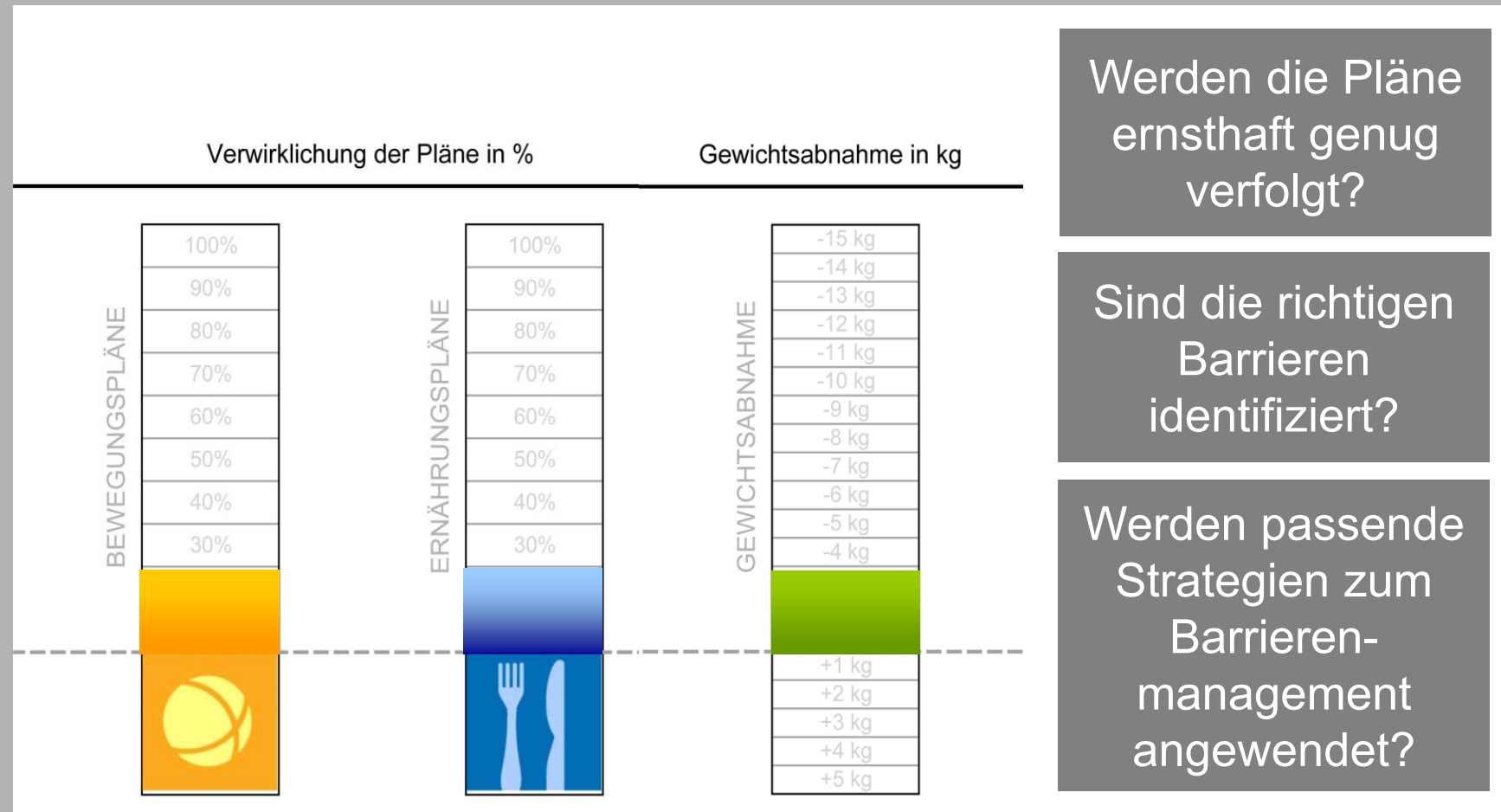


Identifizierung von Problemquellen (II)





Identifizierung von Problemquellen (III)



Werden die Pläne ernsthaft genug verfolgt?

Sind die richtigen Barrieren identifiziert?

Werden passende Strategien zum Barrierenmanagement angewendet?



Mein persönliches Erfolgsrezept

Erfolgsrezept BEWEGUNG



Mein persönliches Erfolgsrezept

Was hat mir das Erreichen meiner Bewegungspläne erleichtert?

Handwriting practice area with horizontal dashed lines for text entry.



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig für das 1. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms.



M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
2. Führen Sie mindestens 2-3mal pro Woche Ausdaueraktivitäten durch.
3. Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig ab dem 2. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms.



3pw-Regel + Erfolgsrezept

passend?

praktikabel ?

präzise ?

wirksam ?

+

**ERFOLGS-
REZEPT**



Aufgaben für Zuhause

Ausprobieren der Bewegungspläne
(2. Halbjahr) und Identifizieren von
Bewegungs-Barrieren

Umsetzen der persönlichen
Ernährungspläne unter Anwendung
des Barrierenmanagements

Planverwirklichungen



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de