Selbstvertrag zur Absolvierung des Sporttherapie Kurses \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ich, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, erkläre hiermit, dass ich alles in meiner Macht stehende tun werden, um meine Beschwerden nun endlich in den Griff zu bekommen und somit ein schmerzfreieres Leben führen kann.

Dafür werde ich an \_\_\_ Tagen die Woche mein Sporttherapie Training, mit dem mir bestmöglichen Einsatz absolvieren.

Zusätzlich werde ich mir Unterstützung von \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ holen.

Er/Sie wird mein Trainingsbuddy und mich auf Trab halten und anspornen, wenn ich mal weniger Motivation habe oder sogar gemeinsam mit mir trainieren.

(Optional: Außerdem wird mich noch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mit folgendem unterstützen auf meinem Weg: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.)

Um keinen Rückzieher zu machen, werde ich mein Vorhaben allen Freunden und Verwandten verkünden und diesen Vertrag gut sichtbar dort aufhängen, wo ich ihn mehrmals am Tag sehe.

Außerdem verpflichte ich mich dazu, meinen aktuellen Stand in meinem Trainingsbuch zu notieren und regelmäßig meinen Trainingsfortschritt festzuhalten.

Ebenfalls werde ich jeden kleinen und großen erreichten Fortschritt feiern, bis ich mein endgültiges Ziel erreicht habe!

Ich werde das schaffen!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unterschrift Trainierender