



BOLDMOVE

FITNESS

Dein Fitnessziel-Plan

Klare Ziele setzen, Fortschritt definieren und motiviert bleiben.

Zielklarheit

Was ist aktuell dein wichtigstes Ziel? *

- Fett verlieren
- Muskeln aufbauen
- Schmerzen reduzieren
- Allgemein fitter werden

Warum genau dieses Ziel? *

Was würde sich in deinem Leben verbessern, wenn du dieses Ziel erreichst? *

Konkrete Zieldefinition

Was möchtest du konkret erreichen? *

Wie viel Gewicht möchtest du verändern (falls relevant)?

In welchem Zeitraum möchtest du dein Ziel erreichen? *

4 Wochen

8 Wochen

3 Monate

6 Monate+

Kein konkreter Zeitraum

Realismus & Erwartung

Wie realistisch schätzt du dein Ziel aktuell ein? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

unrealistisch

absolut realistisch

Hast du schon einmal versucht, dieses Ziel zu erreichen? *

Ja

Nein

Wenn ja, was hat bisher nicht funktioniert?

Hindernisse

Was hält dich aktuell am meisten zurück? *

- Zeitmangel
- Fehlendes Wissen
- Motivation
- Schmerzen / Einschränkungen
- Ernährung
- Other

Beschreib kurz deine größte Herausforderung *

Commitment

Wie ernst meinst du es wirklich mit der Veränderung? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nicht ernst

absolut ernst

Wie viele Tage pro Woche bist du bereit zu investieren? *

1x

2x

3x

4x+

Bist du bereit, auch deine Gewohnheiten anzupassen (z. B. Ernährung, Schlaf)? *

Ja

Nein

Abschluss

Was würde passieren, wenn du nichts änderst? *

Gibt es noch etwas, das ich wissen sollte?