

## Reflexion & Anpassung

### Bewegung wächst mit dir

Was heute passt, muss in einem Jahr nicht mehr passen. Bewegung ist ein lebendiger Prozess.

**Wichtig:** Wenn du merkst, dass deine Bewegung dich nicht mehr erfüllt – ändere etwas!

#### Reflexionsfragen:

- Macht mir meine aktuelle Bewegungsroutine noch Spaß?
- Welche Art von Bewegung fühlt sich gerade gut an?
- Gibt es etwas, das ich ausprobieren möchte?

**Tipp:** Überprüfe alle paar Monate, ob dein aktueller Bewegungsstil noch zu dir passt.

## Dein Movement-Vision-Statement

Zum Abschluss dieses Moduls: Wie willst du Bewegung in deinem Leben sehen?

**Aufgabe:** Schreib einen Satz auf, der deine Haltung zu Bewegung beschreibt.  
(Beispiel: „Bewegung gibt mir Energie & macht mich mental stark – sie ist ein natürlicher Teil meines Lebens.“)

**Tipp:** Hänge diesen Satz an einen Ort, an dem du ihn täglich siehst.

### Fazit: Bewegung als Lebensstil – der Schlüssel zur Nachhaltigkeit

- Langfristig dranbleiben bedeutet nicht Perfektion, sondern eine natürliche Verbindung zur Bewegung zu entwickeln.
- Wenn du Bewegung als Selbstfürsorge statt Pflicht siehst, bleibt sie dauerhaft in deinem Leben.
- Finde die Balance zwischen Routine & Flexibilität – so wird Bewegung nicht langweilig.
- Überprüfe regelmäßig, ob deine Bewegungsroutine noch zu dir passt – Bewegung wächst mit dir.