

## ***Trainingsaufgabe***

Bringe nun deine Bewegungen zusammen und bau dir daraus deinen **eigenen FLOW**. Oft verharre ich in einer Bewegung und denke nach, was könnte nun als nächstes gut dazu passen.

Bring dich in die gleiche Situation und erlebe es, wie es ist neue Bewegungen herauszufinden, sie zu entdecken und am Ende sie so zusammenzubauen dass es Sinn macht.

Es geht hier nicht darum irgendwelche verrückten Moves zu machen, es geht darum in Bewegung zu kommen.

Also nicht lange überlegen, einfach beginnen. Hol dir Inspiration aus meinen Videos, und entdecke deinen Stil. Dein eigener Stil, das ist was ich mir für dich wünsche.

Leg los und hab Spaß

## ***Trainings Tipp***

Diese Personen können dich motivieren >>>

Versuche es mit einem einfachen mentalen Trick um dich zum Training zu motivieren: Suche dir einen Trainingspartner. Überrede einen Freund\*in zum Laufen oder verabrede dich zu festen Workout-Terminen. Etwa den Montagabend zur Brusteinheit. Der Effekt: Ihr kontrolliert euch gegenseitig und erhöht den Druck das Training in jedem Fall zu absolvieren. "Aus meiner Sicht ist die Unterstützung eines engen Freundes\*in so maßgeblich wie kaum etwas anderes. Man sagt nicht ohne Grund, dass man die Summe der 5 Menschen ist, die einem am nächsten stehen". Plus: Wer zusammen Gewichte stemmt, kann auf die Körperhaltung und die Ausführungen seines Trainingspartners\*in achten. Zudem schweißst gemeinsames Schwitzen zusammen und mit einem High-Five ab und an macht das Training einfach mehr Spaß. Ich freue mich auf diese Woche, mach dir keinen Druck und bleibe im FLOW. Es ist nicht die Zeit die uns fehlt, es ist die Zeit die wir uns nicht nehmen. Die Bewegungspause ist häufig genau das Richtige für uns. Du hast in letzter Zeit viel dazu gelernt, setze es um und erfreue dich daran. Wenn du mich brauchst, melde dich. Nun packe es an und schreibe heute Nachmittag deinen Plan für diese Woche (Telegrammstil / Stichpunkte)

## **DANKE DANKE DANKE**

Es ist schon geil dich bis jetzt in Woche 12 begleiten zu haben. Du bist weiterhin voll dabei und du hast Spaß, das ist das wichtigste. Bleib weiter motiviert, bleib weiter dran und bleib weiter vor allem DU SELBST. Du hast nun die kompletten 12 Wochen durchgezogen und ich möchte mich bei dir bedanken für diese wertvolle Zeit. Danke dass du bei mir gewesen bist und ich dich begleiten durfte. Danke dass du mir dein Vertrauen geschenkt hast und die Movement Routine gebucht hast. Danke dass du ein so toller Mensch bist und meine Leidenschaft zur Bewegung teilst.

TO DO SPEZIAL: Bitte gib mir Feedback und schreibe auf was dir besonders gut gefallen hat und woran ich noch arbeiten kann. Vielleicht hast du Ideen oder Vorschläge mein Movement Routine Programm für andere noch besser zu gestalten.

Schon jetzt Danke dafür!

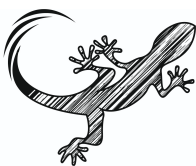
Es muss aber nicht vorbei sein !!

Solltest du sagen, ne ne ne, dass kann doch nicht vorbei sein, dann sprich mich an für eine Möglichkeit dich weiter zu begleiten. Schicke mir einfach eine Mail mit " Her mit den Infos" und ich kann dir gerne dazu mehr sagen.

Movement Routine bringt Bewegung zurück in dein Leben.

Ich danke dir vielmals, dass ich dich begleiten durfte und du mir dein Vertrauen geschenkt hast. Es hat mir so viel Freude bereitet, es sind so tolle Dinge passiert und wir hatten jede Menge Spaß. Danke dafür und bleib weiterhin in Bewegung.

Dein Markus



---

**movement** routine

---