



# Vom Couchpotato zur Laufgöttin in 8 Wochen

von  
Anke Thiel

## **Motivation-Visionboard**

# Deine Motivation - Dein Ziel - Dein Traum



Ich nehme in 8 Wochen  
2 kg ab und passe  
wieder in meine  
Lieblingsjeans !

Ich laufe in 8 Wochen  
meinen ersten 5 km  
Volkslauf!



---

Mein Ziel/mein Traum in 8 Wochen ist:

\*\*\* in diesem Feld kannst Du Dein persönliches Ziel aufschreiben!