

Name:
Kader:

Trainer:

Datum:

Ziele

Ziel für Ende _____	Rahmenbedingungen	Konkret

Ziele können sein: – Handicap

- bestimmte Erfolge
- private Ziele (z.B.: mehr Freizeit)
- berufliche Ziele (z.B.: Playing Professional werden)

- Rahmenbedingungen sind:**
- Trainingssituation
 - Trainerbetreuung
 - Ausrüstung
 - Heimatclub
 - privates Umfeld etc.

Konkrete Aktivitäten zur Erreichung der Ziele können sein:

- Konsequentes Schwungtraining
- Zweimal wöchentlich Konditionstraining
- Meinen Wunschtrainer ansprechen und regelmäßige Trainerstunden vereinbaren.
- Aufschreiben der Trainingsleistungen (Tests) nach *jedem* Training.