

MEIN TRAININGSPLAN

HAUPTSUCHTMITTEL

Ich will meinen Konsum...

Mein Konsummuster soll künftig folgendermaßen aussehen...

(genaue Menge pro Tag und Woche, finanzielle Ausgaben)

Zeitraum der Veränderung:

Besonders zu beachten...

Selbstverpflichtung

Hiermit, stimme ich meinem Trainingsplan zu und werde ihn gegenüber anderen öffentlich machen.

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift Trainer/in