

Ihre erste Q-gesicherte, Risiko-minimierte EM

- **Infrastrukturmassnahmen**
 - Bierflaschen entsorgt
 - Wäsche gewaschen
 - Briefkasten geleert
 - Torwand abgebaut
 - Wohnzimmer renoviert
 - Fahnen und Wimpel abgehängt
- **Nachbereitung (grosser KVP)**
 - sich in der Nachwuchsförderung engagieren
 - Check-Listen überarbeitet - die Olympiade steht vor der Tür
- **Fürs Wohlbefinden**
 - EM-Buch mit DVD bestellt
 - Jogging-Ausrüstung erstanden
 - Training organisiert
 - psychologische Betreuung initiiert
 - Partner/In zum Essen eingeladen
 - für Ferien vor Olympia-Stress gepackt
- **Freiräume**
 - Anrufbeantworter abgehört
 - E-Mails abgearbeitet / gelöscht
 - Stellvertreter gelobt und für Olympiade instruiert
 - Heftpflaster nachgefüllt

