

A1.40.1 An additional unit



1. Warum kann Joggen ein Problem sein?
 - a. Weil man dabei keine Kalorien verbrennt.
 - b. Weil Fußball nur im Winter geht.
 - c. Weil man dabei das Knie immer wieder belastet.
 - d. Weil Schwimmen für die Knie schlecht ist.
2. Welche Bewegung ist sehr gut für die Gelenke?
 - a. Tennis
 - b. Krafttraining
 - c. Joggen
 - d. Schwimmen
3. Warum sind Fußball und Tennis besser als immer nur Joggen?
 - a. Weil man dabei keine Gelenke hat.
 - b. Weil man dabei Abwechslung hat.
 - c. Weil man dafür kein Training braucht.
 - d. Weil man dabei nie müde wird.
4. Was empfiehlt die Person am Ende?
 - a. Schwimmen
 - b. Krafttraining
 - c. Joggen
 - d. Fußball

1-c 2-d 3-b 4-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so!
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen?
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen.
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst?
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht?
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du?
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten.
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch?
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball.
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe.
- Jan:** Perfekt!

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich?
 - a. Schwimmen
 - b. Tanzen
 - c. Boxen
 - d. Fußball
2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
 - a. Karate
 - b. Tennis
 - c. Leichtathletik
 - d. Turnen

1-a 2-b

3. Sie sind neu im Fitnessstudio und möchten diese Woche an einem Kurs teilnehmen.

Aufgabe: Wählen Sie ein Kursformat aus und schreiben Sie den Namen.

URL: Fitness Kurse

Use Kursprogramm / Kurse / Anfänger / Fortgeschrittene / Trainer / CYCLING Kurse