

A2.28.1 Mein Trainingsplan



Viele Menschen möchten jung und gesund bleiben. Eine gute "Pille" dafür ist **Bewegung** und Sport, am besten **regelmäßig**. Zur Kontrolle nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte messen den **Puls** und zählen die Schritte. Eine Joggerin aus Innsbruck macht bei einer Studie mit und ihre Geräte zeigen ihr Tempo; so findet sie wieder *Motivation*.



1. Was ist die "Pille", die jung und gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Nur Vitamine aus der Apotheke
 - c. Viel Schlaf ohne Sport
 - d. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
2. Was messen oder zählen viele Fitness-Apps?
 - a. Den Blutdruck beim Arzt
 - b. Nur das Wetter und die Temperatur
 - c. Die Kalorien im Restaurant
 - d. Den Puls und die Schritte
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie möchte wieder Motivation für Sport haben
 - b. Sie will eine neue Stadt finden
 - c. Sie möchte nur ein neues Handy kaufen
 - d. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen

1-a 2-d 3-a

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

Andreas: Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps?

Sophia: Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker.

Andreas: Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde.

Sophia: Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung.

Andreas: Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen?

Sophia: Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln.

Andreas: Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde?

Sophia: Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen.

Andreas: Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse?

Sophia: Ja, auf jeden Fall. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.

1. Warum sagt Sophia, dass Andreas langsam anfangen soll?
 - a. Damit er nur auf dem Sportplatz trainiert.
 - b. Damit er schneller abnimmt.
 - c. Damit er sofort sehr stark wird.
 - d. Damit sein Körper sich an die Belastung gewöhnt.

2. Was empfiehlt Sophia zusätzlich zum Joggen, wenn Andreas beweglicher und entspannter werden will?
- a. Eine Mannschaft im Sportverein
 - b. Nur Krafttraining mit schweren Gewichten
 - c. Yoga
 - d. Gar keinen Sport, nur mehr schlafen

1-d 2-c

3. Du möchtest im Büro mehr Bewegung und suchst kurze Übungen für den Arbeitsalltag.

Aufgabe: Schreibe einen kurzen Plan mit 3 Übungen: Was machst du, wie lange und warum ist das gut für deine Ausdauer oder Kraft?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / der Rücken / *mein/dein*