

A2.28.1 Mein Trainingsplan



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Eine neue Medizin aus der Apotheke
 - b. Nur gesunde Vitamine
 - c. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - d. Viel Schlaf und Ruhe
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - b. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - c. Sie zeigen nur das Wetter
 - d. Sie kochen einen Ernährungsplan

1-c 2-b

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. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde?
 - a. Weil er zu schnell angefangen hat.
 - b. Weil er nur Yoga gemacht hat.
 - c. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
 - d. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird?
 - a. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.
 - b. Er soll mit Yoga anfangen.
 - c. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
 - d. Er soll nur mit Gewichten trainieren.

1-a 2-b

3. Im Büro möchten Sie und Ihre Kollegin mehr Bewegung im Alltag und suchen kurze Übungen für zwischendurch.

Aufgabe: Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine