

## A2.28.1 Mein Trainingsplan

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/sport-machen>



### 1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC\\_N4\\_tiZW&index=368](https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=368)

**Bewegung**

**Gesundheit**

**Regelmäßig**

**App**

**Puls**

**Schritte**

**Joggen**

**Studie**

**Smartwatch**

**Motivation**

1. Was ist in dem Text mit der „Pille“ gemeint?
  - a. Ein Besuch im Fitnessstudio einmal im Jahr
  - b. Vitamin-Tabletten
  - c. Viel Schlaf
  - d. Bewegung und regelmäßiger Sport
2. Wofür benutzen viele Menschen Apps laut Text?
  - a. Für Motivation und Kontrolle beim Sport
  - b. Für Online-Spiele
  - c. Um Musik zu hören
  - d. Nur zum Telefonieren
3. Was messen die Apps im Text?
  - a. Das Körpergewicht und den Blutdruck
  - b. Die Arbeitszeit im Büro
  - c. Den Puls oder die Schritte
  - d. Die Körpergröße und das Alter
4. Wie oft joggt Alba Timon pro Woche?
  - a. Jeden Tag
  - b. Nur am Wochenende
  - c. Dreimal pro Woche
  - d. Einmal pro Woche

1-d 2-a 3-c 4-c

### 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, bleibst du länger motiviert und dein Körper 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. Was hat Andreas gestern gemacht, um wieder aktiv zu werden?
  - a. Er hat gestern wieder mit dem Joggen angefangen.
  - b. Er hat gestern im Sportplatz Fußball gespielt.
  - c. Er hat nur mit schweren Gewichten trainiert.
  - d. Er hat gestern nur Yoga gemacht.
2. Welche Aktivität empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird?
  - a. Mit Yoga anfangen.
  - b. Mehr Zeit auf dem Sportplatz verbringen.
  - c. Nur ein sehr intensives Workout machen.
  - d. Keinen Sport mehr machen.

**1-a 2-a**

### **3. Schauen Sie sich dieses Sportvideo an und machen Sie die Übungen mit.**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=aQyQkxPCfbg>