

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

Bewegung	Schritte
Gesundheit	Joggen
Regelmäßig	Studie
App	Smartwatch
Puls	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>