

A2.28 Bewegung und Lebensstil



- Sprich über die Vorteile von Bewegung und Sport
- Spreche über deine täglichen Trainingsroutinen.

Die Bewegung	Der gesunde Lebensstil
Das Krafttraining	Der Unterschied
Das Yoga	Stark
Das Workout	Trainieren
Der Sportplatz	Mit Gewichten trainieren
Die Ausdauer	Sich bewegen
Die Mannschaft	Anfangen

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



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

1-a 2-c

2. Grammatik: Possessivpronomen: mein, dein, sein, ...



Possessivpronomen zeigen Besitz und passen sich an den Fall des Nomens an.

1. Wir verwenden mein, dein, sein, ihr, unser, euer, wenn sich das Possessivpronomen auf ein maskulines oder neutrales Substantiv bezieht.
2. Wir verwenden meine, deine, seine, ihre, unsere, eure, wenn sich das Possessivpronomen auf ein feminines Substantiv oder auf den Plural bezieht.

Nominativ	Maskulin/ Neutrum	Feminin	Plural
ich	mein	meine	meine
du	dein	deine	deine
er	sein	seine	seine
es	sein	seine	seine
sie	ihr	ihre	ihre
wir	unser	unsere	unsere
ihr	euer	eure	eure
sie/ Sie	ihr	ihre	ihre

- Ist das _____ Workout-Plan oder der von deinem Freund?
a. dein b. sein c. deinen d. deine
- Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen.
a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- Das ist der Schlüssel von mir.

- Das ist die Tasche von dir.

- Das ist das Handy von ihm.

3. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Bewegung | 1. aktiv sein |
| b. der gesunde Lebensstil | 2. beginnen |
| c. das Krafttraining | 3. mit Gewichten trainieren |
| d. anfangen | 4. gesund leben |

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



2. Firmenangebot: Aktiv in der Mittagspause (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Bewegung, Ausdauer



Unser Unternehmen bietet ab Mai „Aktiv in der Mittagspause“ an. Zweimal pro Woche gibt es ein kurzes (1) _____ im Park neben dem (2) _____. Das Programm ist für Anfänger geeignet: Wir starten mit leichter (3) _____, dann trainieren wir (4) _____ und etwas (5) _____. Wer möchte, kann auch (6) _____ ausprobieren.

Für die Anmeldung brauchen wir nur Ihren Namen und Ihre App-E-Mail. Sie können jeden Monat neu (7) _____ oder pausieren. Bitte bringen Sie eine Matte und Wasser mit. Ihr Team kann als Mannschaft teilnehmen. Ein gesunder Lebensstil hilft vielen, im Alltag stark und konzentriert zu bleiben.

1. Welche Vorteile hat das Angebot „Aktiv in der Mittagspause“ und was müssen die Teilnehmenden mitbringen?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern.
2. Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten.
3. Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im Park an.
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängst
2. _____ du mit deinem Krafttraining im Fitnessstudio an?
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
3. Er _____ nach der Arbeit mit dem Ausdauertraining an.
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt

1. fange 2. Fängst 3. fängt

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Neues Workout im Fitnessstudio

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und brauche mehr Bewegung.*

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht einen Unterschied.*

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine Ausdauer verbessern.*

Trainerin Jana: *Dann machen wir ein kurzes Workout: zuerst 10 Minuten Fahrrad für die Ausdauer, danach leichte Übungen mit Gewichten - sauber ausgeführt. Das passt gut zu einem gesunden Lebensstil.*

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)



In meiner Freizeit mache ich ... , weil ... / Mein Trainingsplan ist ... / Ich trainiere meistens mit ... / im ...

1. Welche Sportart machst du in deiner Freizeit und warum ist sie gut für deine Gesundheit?

2. Wie sieht dein Trainingsplan in einer normalen Woche aus und wo trainierst du meistens?

7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

Betreff: Probetraining im FitPlus Studio

Hallo Alex,

Danke für deine Nachricht! Du kannst gern ein **Probetraining** machen. Wir haben einen **Sportplatz** draußen und einen Kursraum für **Yoga**. Viele Mitglieder machen auch **Krafttraining** und ein **Workout** für die **Ausdauer**.

Wann möchtest du anfangen? Passt dir Dienstag oder Donnerstag ab 18 Uhr? Sag uns bitte auch, ob du lieber allein trainierst oder in einer **Mannschaft** (z. B. After-Work-Fußball).

Viele Grüße

Marie Keller

FitPlus Studio



Schreibe eine passende Antwort: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Wichtige Verben	Anfangen (anfangen)	Anfangen (anfangen)
ich	Präsens	Perfekt
du	fange an	habe angefangen
er/sie/es	fängst an	hast angefangen
wir	fängt an	hat angefangen
ihr	fangen an	haben angefangen
sie	fangt an	habt angefangen
	fangen an	haben angefangen