

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

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

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



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. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
 - d. Viel Schlaf ohne Sport
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 möchte nur ein neues Handy kaufen
 - c. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen
 - d. Sie will eine neue Stadt finden

1-a 2-d 3-a

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 _____ Trainingsplan oder der von deinem Freund?
a. dein b. euer c. sein d. deine
- Ich mache heute _____ Ausdauerübungen im Park und gehe danach nach Hause.
a. meinen b. mein c. meiner d. meine

1. dein 2. meine

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- (ich) Das ist (ich) Handy.

- (du) Wo ist (du) Tasche?

- (er) (er) Bruder ist Arzt.

3. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| a. die Bewegung | 1. aktiv sein |
| b. die Ausdauer | 2. Krafttraining machen |
| c. das Workout | 3. das Training |
| d. mit Gewichten trainieren | 4. lange durchhalten |

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



2. Aushang im Fitnessstudio: Kursplan und Trainingstipps (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: Mannschaft, Sportplatz, Krafttraining, Ausdauer, Yoga, Bewegung, fangen, Anfänger

FitPoint Berlin – Kursplan & Hinweise

Ab nächster Woche starten neue Kurse. Dienstags 18:30 Uhr: _____ . Donnerstags 19:00 Uhr: _____ mit Gewichten. Für alle gilt: Bitte kommen Sie in Sportsachen und bringen Sie Ihr Handtuch mit. Auf dem _____ nebenan gibt es am Samstag um 11:00 Uhr ein offenes Training für eine _____, auch für _____.

Regelmäßige _____ unterstützt _____ und einen gesunden Lebensstil. Wenn Sie neu sind, _____ Sie langsam an und machen Sie Pausen. Viele Mitglieder nutzen eine App oder Smartwatch, um Schritte und den Puls zu sehen. Fragen Sie an der Theke nach einem kurzen Workout-Plan.

1. Welche zwei Angebote im Kursplan passen zu Ihnen und warum?
-

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Die Sprecherin bewegt sich jetzt regelmäßiger und bemerkt eine positive Veränderung.

Wahr Falsch

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich _____ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will.
a. fängst b. angefangen c. fängt d. fange
 2. Am Montag _____ ich mit einem kleinen Workout _____ und war danach richtig müde.
a. habe / angefangen b. habe / anfangen c. bin / angefangen
d. hat / angefangen
 3. Er _____ nach der Arbeit mit Krafttraining an und trainiert oft mit Gewichten.
a. fängt b. fangen c. fange d. anfängt
1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Nora (Mitglied): *Hi, kannst du mir kurz helfen? Ich möchte mit Gewichten trainieren, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.*

Tim (Trainer): *Gern. Was ist dein Ziel - mehr Ausdauer oder lieber stärker werden?*

Nora (Mitglied): *Beides, aber zuerst möchte ich einen gesunden Lebensstil. Ich sitze viel im Büro und bewege mich zu wenig.*

Tim (Trainer): *Dann der einfache Plan: zweimal pro Woche Krafttraining mit leichten Gewichten und zusätzlich ein kurzes Workout für die Ausdauer.*

Nora (Mitglied): *Okay, danke. Passt Yoga auch dazu, oder ist das am Anfang zu viel?*



1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?

2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?

6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

In meiner Freizeit mache ich ..., weil es gut für meine Ausdauer ist. / Mein Trainingsplan ist einfach: Ich ... / Ich trainiere gerne mit Gewichten, aber manchmal mache ich auch Yoga.

1. Welche Sportart oder welches Training machst du in der Woche, und warum ist es gut für dich?

2. Wie sieht dein Trainingsplan an einem normalen Arbeitstag aus - wann bewegst du dich und was machst du dann?

7. E-Mail

Betreff: Probetraining und Kurse

Hallo Frau Yilmaz,

vielen Dank für Ihre Nachricht. Sie können diese Woche gern ein kostenloses

Probetraining machen. Wir haben einen Kursraum und einen Bereich für

Krafttraining (auch mit Gewichten). **Yoga** ist am Dienstag und Donnerstag um 19:00 Uhr.

Wann möchten Sie kommen? Und was ist Ihr Ziel: mehr **Bewegung**, Stress abbauen oder fitter werden?

Viele Grüße

Laura König

Studio Aktiv



Schreibe eine passende Antwort: *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

Wichtige Verben

Anfangen (anfangen)

ich	Präsens
du	fange an
er/sie/es	fängst an
wir	fängt an
ihr	fangen an
sie	fangt an
	fangen an

Anfangen (anfangen)

Perfekt
habe angefangen
hast angefangen
hat angefangen
haben angefangen
habt angefangen
haben angefangen