

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

*Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper*



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
  - b. Sneller leren lopen.
  - c. Sterkere handen krijgen.
  - d. Koud water leren drinken.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
  - a. Je buigt voorover en blijft zo staan.
  - b. Je springt op en neer.
  - c. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
  - d. Je draait naar links en naar rechts.

**1-a 2-d**

### 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

*Zwei Kollegen sind nach einer langen Arbeitswoche müde und machen zusammen einfache Dehnübungen im Büro.*

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Pff, ich habe nach einer Woche Computerarbeit wieder Schmerzen.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Ja, mein Kopf tut weh und ich fühle mich so müde.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Ich spüre auch Spannung in meinem Rücken. Der ist ganz steif.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mein Trainer hat mir am Mittwoch ein paar gute Übungen dafür gezeigt.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, das klingt gut. Welche Übungen hat er dir gezeigt?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Einfach aufrecht stehen, die Arme ausstrecken und ruhig atmen. Ich mache sie gerne mit dir zusammen.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Hast du jetzt kurz Zeit? Dann machen wir es im Besprechungsraum.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Ja, dort stören wir niemanden und haben Platz.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Wir können es nächste Woche jeden Tag zehn Minuten machen.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Okay für mich. Wir können es auch zusammen mit den Kollegen machen.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Das finde ich eine tolle Idee. Ich stimme dafür.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? *(Wo wollen Duuk und Roos die Übungen machen?)*
  - a. Buiten bij de ingang
  - b. In de vergaderruimte
  - c. In de lift
  - d. In de kantine

2. Welke klacht heeft Duuk? (*Welche Beschwerde hat Duuk?*)

a. Zijn voet doet pijn

b. Zijn haar zit niet goed

c. Zijn rug is stijf

d. Zijn neus is dicht

**1-b 2-c**