

A2.28 Beweging en levensstijl



- Praat over de voordelen van lichaamsbeweging en sport
- Vertel over je dagelijkse sport- of bewegingsroutine.

De beweging	<i>(Die Bewegung)</i>	De yoga	<i>(Das Yoga)</i>
De conditie	<i>(Die Kondition)</i>	Het zwembad	<i>(Das Schwimmbad)</i>
De gewichten	<i>(Die Hanteln)</i>	Een gezond leven leiden	<i>(Ein gesundes Leben führen)</i>
De kracht	<i>(Die Kraft)</i>	Optillen	<i>(Anheben)</i>
De krachttraining	<i>(Das Krafttraining)</i>	Rennen	<i>(Rennen)</i>
De oefeningen	<i>(Die Übungen)</i>	Sterk	<i>(Stark)</i>
De routine	<i>(Die Routine)</i>	Trainen	<i>(Trainieren)</i>
De training	<i>(Das Training)</i>		

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



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap**, **de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

*Gesund leben hat drei Säulen: **der Schlaf**, **die Bewegung** und **die Ernährung**. Jemand merkte, dass er schlecht schlief, weil er viel arbeitete und kleine Kinder hatte. Vor einigen Jahren beschloss er, seine Routine zu ändern. Er stand jeden Morgen zur gleichen Zeit auf und ging auch zu festen Zeiten ins Bett. Nach etwa anderthalb Wochen begann er **besser zu schlafen** und fühlte sich fitter.*

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Slaap, beweging en voeding
 - b. Werk, geld en rust
 - c. Sporten, studeren en reizen
 - d. Voeding, koffie en televisie
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
 - a. Hij dronk 's avonds meer koffie.
 - b. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.
 - c. Hij werkte elke avond langer.
 - d. Hij verhuisde naar een stil huis.

1-a 2-b

2. Grammatik: Zeitangaben (deze week, een tijd geleden, ...)

Zeitangaben ordnen Ereignisse in der Zeit ein, wie deze week, gisteren, een tijd geleden.



1. Diese Zeitangaben können zusammen mit dem Präteritum oder dem Perfekt verwendet werden.
2. 'Een tijd geleden' = unbestimmte Zeit in der Vergangenheit.

Tijdsuitdrukking

(Zeitangabe)

Voorbeeldzin (Beispielsatz)

deze week (diese Woche)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (Wir haben diese Woche im Schwimmbad trainiert.)
gisteren (gestern)	Ze rende gisteren een lange afstand. (Sie ist gestern eine lange Strecke gelaufen.)
een tijd geleden (vor einiger Zeit)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (Vor einiger Zeit habe ich jeden Tag Übungen gemacht.)
vandaag (heute)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Heute habe ich ein Krafttraining gemacht.)

1. We hebben _____ twee keer in het zwembad getraind. (Wir haben diese Woche zweimal im Schwimmbad trainiert.)
a. deze weken b. deze maandag c. deze week d. vandaag
2. Ik heb _____ een rustige yogales gedaan, want ik was moe. (Ich habe gestern einen ruhigen Yoga-Kurs gemacht, weil ich müde war.)
a. gisteren b. een tijd geleden c. gister d. vandaag

1. deze week 2. gisteren



Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

1. (vandaag) Ik train in het zwembad.

(Heute habe ich im Schwimmbad trainiert.)

2. (deze week) Ik heb een krachttraining gedaan.

(Diese Woche habe ich ein Krafttraining gemacht.)

3. (gisteren) Ik heb een lange afstand gerend.

(Gestern lief ich eine lange Strecke.)

1. Vandaag heb ik in het zwembad getraind. 2. Deze week heb ik een krachttraining gedaan. 3. Gisteren rende ik een lange afstand.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| a. de conditie | 1. trainen met gewichten |
| b. de krachttraining | 2. wat je elke dag doet |
| c. de routine | 3. het uithoudingsvermogen |
| d. een tijd geleden | 4. niet zo lang geleden |

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



2. Firmennachrichten: Mittagsspaziergang und Sporteinheiten (QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: deze week, Beweging, rennen, traint, routine, Een tijd geleden, krachttraining, conditie

Vanaf (1) _____ organiseert ons kantoor elke dinsdag en donderdag een lunchwandeling van 20 minuten. (2) _____ helpt voor een betere (3) _____ en meer energie in de middag. Je kunt rustig lopen of wat sneller (4) _____, het is geen wedstrijd. Neem schoenen mee die goed zitten.

Voor wie liever binnen (5) _____ : op woensdag is er een korte training in de fitnessruimte met lichte (6) _____. (7) _____ deden we dit ook, maar toen kwam het er niet van. Aanmelden kan tot maandag 12.00 uur via intranet. We kijken samen naar een (8) _____ die past bij je werkdag.

Ab dieser Woche organisiert unser Büro jeden Dienstag und Donnerstag einen 20-minütigen Mittagsspaziergang. Bewegung hilft für eine bessere Kondition und mehr Energie am Nachmittag. Du kannst gemütlich gehen oder etwas schneller laufen; es ist kein Wettbewerb. Nimm Schuhe mit, die gut sitzen.

Für alle, die lieber drinnen trainieren: Am Mittwoch gibt es ein kurzes Training im Fitnessraum mit leichtem Krafttraining. Vor einiger Zeit haben wir das auch gemacht, aber damals ist es nicht dazu gekommen. Anmelden kannst du dich bis Montag 12.00 Uhr über das Intranet. Wir schauen gemeinsam nach einer Routine, die zu deinem Arbeitstag passt.

(1) deze week, (2) Beweging, (3) conditie, (4) rennen, (5) traint, (6) krachttraining, (7) Een tijd geleden, (8) routine

1. Welke sport of beweging past volgens jou het best bij een drukke werkdag en waarom?
-

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

1. Ze sport vooral na haar werk op twee doordeweekse dagen.
2. Op vrijdag kiest ze voor krachttraining met zware gewichten in de sportschool.
3. Door haar routine voelt ze dat haar conditie achteruitgaat.

Wahr Falsch

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



1-V 2-X 3-X

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Een tijd geleden _____ ik nog niet zo lang rennen, maar nu gaat het beter. *(Vor einiger Zeit konnte ich noch nicht so lange laufen, aber jetzt geht es besser.)*
a. kon b. kan c. konden d. gekon
2. Gisteren _____ ik in het zwembad om mijn conditie te verbeteren. *(Gestern trainierte ich im Schwimmbad, um meine Kondition zu verbessern.)*
a. getraind b. trainde c. trainden d. train
3. Deze week _____ ik drie keer hardgelopen in het park na mijn werk. *(Diese Woche bin ich dreimal nach der Arbeit im Park joggen gegangen.)*
a. ben b. heeft c. heb d. had

1. kon 2. trainde 3. heb

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Nieuw bij de sportschool

Sanne *Hoi, kan ik je helpen?*
(receptioniste): *(Hi, kann ich dir helfen?)*

Mark (nieuwe klant): *Ja, graag. Ik wil gezonder leven, maar ik weet niet wat een goede routine is. (Ja, gern. Ich möchte gesünder leben, aber ich weiß nicht, was eine gute Routine ist.)*

Sanne *Wat doe je nu al? Ren je wel eens, of doe je liever rustigere dingen zoals yoga?*
(receptioniste): *(Was machst du jetzt schon? Läufst du manchmal, oder machst du lieber ruhigere Dinge wie Yoga?)*

Mark (nieuwe klant): *Ik ren af en toe, maar ik wil ook sterker worden. Ik heb nog nooit met gewichten getraind. (Ich laufe ab und zu, aber ich möchte auch stärker werden. Ich habe noch nie mit Gewichten trainiert.)*

Sanne *Dan kun je beginnen met krachttraining. Je leert hier de oefeningen rustig en*
(receptioniste): *bouwt zo conditie en kracht op. (Dann kannst du mit Krafttraining anfangen. Du lernst hier die Übungen in Ruhe und baust so Kondition und Kraft auf.)*

1. Welke training raadt Sanne aan voor Mark en waarom?
-

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



Meestal ga ik naar de sportschool/het zwembad en ik doe ... / Deze week heb ik ... gedaan omdat ... / Ik probeer een gezonde routine te hebben - ik train ... keer per week.

1. Welke sport of oefening doe je meestal in een normale week en waarom is dat goed voor je gezondheid?

2. Denk aan deze week: wanneer heb je bewogen (bijvoorbeeld lopen, fietsen of trainen) en hoe voelde je je daarna?

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

Onderwerp: Proefles + korte intake

Hallo,

Bedankt voor je aanvraag bij FitPoint. We kunnen je een **proefles** aanbieden met een trainer. Kun je **deze week** langskomen op dinsdag om 19:00 of op donderdag om 18:30?

Laat ook even weten:

- Doe je liever **krachtraining, yoga** of iets anders?
- Wat is je doel: betere **conditie** of meer **kracht**?

Groet,

Sanne (receptie FitPoint)



Schreib eine passende Antwort: *Deze week kan ik op ... / Ik doe graag ... omdat ... / Kunt u mij ook vertellen of...?*

Wichtige Verben	Kunnen (<i>können</i>)	Trainen (<i>trainieren</i>)	Rennen (<i>rennen</i>)
	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	kon	trainde	heb gerend
jij/je	kon	trainde	hebt gerend
hij/zij/ze/het	kon	trainde	heeft gerend
wij/we	konden	trainden	hebben gerend
jullie	konden	trainden	hebben gerend
zij/ze	konden	trainden	hebben gerend