

A2.28 Beweging en levensstijl



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

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

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



1. Welke drie pijlers worden genoemd?
 - a. Sport, televisie en vrienden
 - b. Werk, kinderen en school
 - c. Slaap, vakantie en reizen
 - d. Slaap, beweging en voeding
2. Waarom sliep de spreker eerst slecht?
 - a. Omdat hij te veel sportte
 - b. Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - c. Omdat hij geen werk had
 - d. Omdat hij te vroeg naar bed ging
3. Wat deed de spreker om beter te slapen?
 - a. Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
 - b. Hij stopte met sporten en werken
 - c. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
 - d. Hij at 's avonds veel om moe te worden
4. Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - a. Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
 - b. Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet
 - c. Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling
 - d. Hij sportte elke dag twee tot drie uur

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

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

Zeitangaben ordnen Ereignisse zeitlich ein, wie deze week, gisteren, een tijd geleden.



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

Tijdsuitdrukking

(Zeitangabe)

Voorbeeldzin *(Beispielsatz)*

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

- _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
- _____ heb ik na het werk een uur in het zwembad getraind.
a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week

1. Deze week 2. Gisteren

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- (gisteren) Ik maak elke dag een wandeling in het park.

(Gestern bin ich im Park spazieren gegangen.)

- (deze week) Ik train vaak in de sportschool.

(Diese Woche habe ich im Fitnessstudio trainiert.)

- (een tijd geleden) Ik doe nu geen krachttraining meer.

(Vor einiger Zeit habe ich noch Krafttraining gemacht.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| a. de oefeningen | 1. trainen met gewichten |
| b. de krachttraining | 2. hardlopen |
| c. rennen | 3. de training |
| d. een gezond leven leiden | 4. goed voor je lichaam zorgen |

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

2. Firmenmail: neue Sportregelung im Büro (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: yoga, slaap, beweging, sterker, conditie, rennen, week, tijd, trainingen, krachttraining

Deze _____ stuurde de directie een mail over een nieuwe sportregeling. Medewerkers kunnen nu twee keer per week in de lunchpauze meedoen aan korte _____ in de bedrijfsgym. Er is _____ met gewichten, maar ook rustige _____-oefeningen. Zo wil het bedrijf helpen om de _____ van het team te verbeteren.

Een _____ geleden klaagden veel collega's over stress en slechte _____. Daarom organiseerde HR een proefperiode met meer _____. Na drie maanden voelde een groot deel van het personeel zich _____ en fitter. Sommige collega's zijn zelfs samen gaan _____ in het park naast het kantoor. De directie heeft besloten dat deze gezonde routine blijft.

Diese Woche schickte die Geschäftsführung eine E-Mail über eine neue Sportregelung. Mitarbeitende können nun zweimal pro Woche in der Mittagspause an kurzen Trainings in der Firmenfitness teilnehmen. Es gibt Krafttraining mit Gewichten, aber auch ruhige Yoga Übungen. So möchte das Unternehmen die Kondition des Teams verbessern.

Vor einiger Zeit klagten viele Kolleginnen und Kollegen über Stress und schlechten Schlaf. Deshalb organisierte die Personalabteilung eine Testphase mit mehr Bewegung. Nach drei Monaten fühlte sich ein großer Teil des Personals stärker und fitter. Einige Kolleginnen und Kollegen haben sogar gemeinsam im Park neben dem Büro angefangen zu laufen. Die Geschäftsführung hat beschlossen, dass diese gesunde Routine beibehalten wird.

1. Wat is er nieuw in het bedrijf voor de medewerkers deze week?

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

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

- | | Wahr | Falsch |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ze gaat drie keer per week vroeg sporten en begint met rustige oefeningen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Op zaterdag gaat ze altijd hardlopen in het park om aan haar conditie te werken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ze kiest soms voor het zwembad omdat dat minder belastend is voor haar lichaam. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

- Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Vor einiger Zeit konnte ich noch keine fünf Minuten ohne Pause laufen.)*
a. kende b. kon c. kan d. konden
- Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(Diese Woche konnten wir wegen unserer vollen Arbeit nur zweimal im Schwimmbad trainieren.)*
a. kunnen b. kon c. hebben gekund d. konden
- Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Gestern haben wir mit den Kollegen zusammen trainiert, um unsere Kondition und Kraft zu verbessern.)*
a. trainde b. trainen c. hebben getraind d. trainden

1. kon 2. konden 3. trainden

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Sporter: *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*
(Hallo, ich möchte meine Ausdauer und Kraft verbessern, aber ich weiß nicht genau, welche Übungen ich machen soll.)

Trainer: *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*
(Dann könntest du drei Mal pro Woche zum Training kommen, mit leichten Gewichten anfangen und zwischendurch etwas auf dem Laufband laufen.)

Sporter: *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*
(Klingt gut. Wie lange sollte ich pro Einheit trainieren, um gesund zu leben?)

Trainer: *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*
(Fang mit einer halben Stunde Bewegung am Tag an und baue deine Routine langsam auf – so wirst du mit der Zeit stärker.)



- Welke oefeningen doe jij nu om in beweging te blijven?

2. Hoe vaak per week wil jij graag trainen voor een gezond leven?

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

In mijn dagelijkse routine doe ik... / Deze week probeer ik meer te bewegen door... / Voor mijn gezondheid is het belangrijk dat ik...

1. Hoeveel beweeg je op een normale werkdag? Vertel in één of twee korte zinnen wat je doet.

2. Wat doe je in je vrije tijd om fit te blijven? Sport je bijvoorbeeld, ga je wandelen of iets anders?

3. Hoe ziet een ideale week voor jou eruit qua werk, sport en slaap? Beschrijf dit kort.

4. Merk je verschil in energie of lichaam als je een paar dagen niet sport? Leg kort uit wat je voelt.

7. E-Mail

Beste buur,

In ons sportcentrum in de wijk hebben we deze maand een **proefweek**. Je kunt gratis **trainen** in de fitness, meedoen met **yoga** en zwemmen in het **zwembad**.

Veel mensen willen **een gezond leven leiden**, maar hebben weinig tijd. Daarom hebben we nu korte trainingen van 30 minuten, bijvoorbeeld **krachttraining** met lichte **gewichten** of een rustige **routine** met **oefeningen** voor de rug.

Wil jij deze week komen? Stuur ons een mail met je normale **beweging** op een dag en wanneer je tijd hebt.

Met vriendelijke groet,

Lisa, Buurtsportcentrum Parklaan



Schreibe eine passende Antwort: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

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