



A2.28 Beweging en levensstijl

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

De beweging	<i>(The movement)</i>	De yoga	<i>(Yoga)</i>
De oefeningen	<i>(The exercises)</i>	Het zwembad	<i>(The swimming pool)</i>
De gewichten	<i>(The weights)</i>	Een gezond leven leiden	<i>(To lead a healthy life)</i>
De kracht	<i>(The strength)</i>	Trainen	<i>(To train; to work out)</i>
De krachttraining	<i>(Strength training)</i>	Optillen	<i>(To lift)</i>
De training	<i>(The training)</i>	Rennen	<i>(To run)</i>
De conditie	<i>(Conditioning; fitness)</i>	Sterk	<i>(Strong)</i>
De routine	<i>(The routine)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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

1-d 2-d 3-d 4-c

2. Grammar: Time expressions (deze week, een tijd geleden, ...)

Time expressions place events in time, such as deze week, gisteren, een tijd geleden.



1. These time expressions can be used with the imperfect past tense or the present perfect tense.
2. 'Een tijd geleden' = an unspecified time in the past.

Tijdsuitdrukking (time expression)

Voorbeeldzin (example sentence)

deze week (this week)	We hebben deze week in het zwembad getraind. (We trained in the pool this week.)
gisteren (yesterday)	Ze rende gisteren een lange afstand. (She ran a long distance yesterday.)
een tijd geleden (a while ago)	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. (A while ago I did exercises every day.)
vandaag (today)	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. (Today I did a strength workout.)

- _____ 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

Rewrite the phrases

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

(Yesterday I went for a walk in the park.)

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

(This week I trained at the gym.)

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

(Some time ago I used to do strength training.)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 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. Company email: new sports program at the office (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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 bedrijfs gym. 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.

This week management sent an email about a new sports program. Employees can now take part in short training sessions in the company gym twice a week during the lunch break. There is weight training, but also gentle yoga exercises. In this way the company aims to help improve the team's fitness.

Some time ago many colleagues complained about stress and poor sleep. That is why HR ran a trial period with more physical activity. After three months a large portion of the staff felt stronger and fitter. Some colleagues even started running together in the park next to the office. Management has decided that this healthy routine will continue.

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

2. Waarom organiseerde HR een proefperiode met meer beweging?

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

- | | True | False |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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. Choose the correct solution

- Een tijd geleden _____ ik nog geen vijf minuten rennen zonder pauze. *(Some time ago I couldn't even run for five minutes without a break.)*
a. kende b. kon c. kan d. konden
 - Deze week _____ we door onze drukke baan maar twee keer trainen in het zwembad. *(This week, because of our busy schedules, we could only practice in the pool twice.)*
a. kunnen b. kon c. hebben gekund d. konden
 - Gisteren _____ we samen met de collega's om onze conditie en kracht te verbeteren. *(Yesterday we trained with our colleagues to improve our fitness and strength.)*
a. trainde b. trainen c. hebben getraind d. trinden
1. kon 2. konden 3. trinden

5. Read the dialogue and answer the questions

Sporter: *Hoi, ik wil mijn conditie en kracht verbeteren, maar ik weet niet goed welke oefeningen ik moet doen.*
(Hi, I want to improve my fitness and strength, but I'm not sure which exercises I should do.)

Trainer: *Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband.*
(You could come train three times a week, start with light weights and do some jogging on the treadmill.)

Sporter: *Klinkt goed, hoe lang moet ik per keer trainen voor een gezond leven?*
(Sounds good. How long should each session be to stay healthy?)

Trainer: *Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker.*
(Start with half an hour of activity a day and gradually build up your routine — you'll get stronger over time.)

1. Welke oefeningen doe jij nu om in beweging te blijven?

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



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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. Email

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



Write an appropriate response: *Bedankt voor uw e-mail over de proefweek. / Normaal beweeg ik... / Ik heb tijd op...*

Important verbs	Kunnen (to be able (can))	Trainen (to train)	Rennen (to run)
	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