A2.28 Beweging en levensstijl

Exercise and lifestyle

https://app.colanguage.com/dutch/syllabus/a2/28

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

1. Dialogue: Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

Joris:	Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk.	*(Sleep, exercise and nutrition are important for a healthy life.)*
Mirthe:	Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was?	*(I completely agree. Have you ever felt bad when one of those things wasn't right?)*
Joris:	Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed.	*(Yes — a few years ago I slept poorly because of stress. I didn't feel well at all then.)*
Mirthe:	Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder.	*(I know the feeling. When my children were little, I also slept a lot less.)*
Joris:	Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week.	*(Did you exercise back then? Fortunately, I managed to exercise two to three times a week.)*
Mirthe:	Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter.	*(That's great! I didn't, and my diet wasn't very healthy either. But it got better gradually.)*
Joris:	Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren?	*(What did you do to improve it?)*
Mirthe:	Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.	*(I started sleeping better when I went to bed at the same time every night for three weeks.)*
Joris:	En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?	*(And how did better sleep affect your exercise and eating habits?)*
Mirthe:	Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf.	*(I had more energy, so I could exercise and cook healthy meals for myself.)*
Joris:	Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn.	*(It's remarkable how much sleep affects our lives and well-being.)*

Mirthe: Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken. *(Yes, it's really important. It's good that we highlighted this.)*

1. Lees de dialoog. Wat vindt Joris belangrijk voor een gezond leven?
   a. Alleen veel krachttraining en zware gewichten
   b. Tien kilometer rennen zonder pauze
   c. Elke dag naar het zwembad gaan
   d. Slaap, beweging en voeding
2. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
   a. Hij had stress
   b. Hij deed elke dag yoga
   c. Hij at te weinig gezond eten
   d. Hij trainde te veel in de sportschool

1-d 2-a

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

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

1. These time expressions can be used with the past imperfect tense or the present perfect tense.
2. 'Een tijd geleden' = indefinite 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 *(some time ago)*	Een tijd geleden deed ik elke dag oefeningen. *(Some time ago I used to do exercises every day.)*
vandaag *(today)*	Vandaag heb ik een krachttraining gedaan. *(Today I did a strength training session.)*

1. _____ geef ik een extra yogales voor mensen met een druk kantoorleven.
   a. Een tijd geleden b. Gisteren c. Deze week d. Vroeger week
2. _____ heb ik na het werk een uur in het zwembad getraind.
   a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week
3. _____ deed ik elke ochtend oefeningen voordat ik naar kantoor ging.
   a. Gisteren b. Een tijd geleden c. Vandaag d. Deze week
4. _____ heb ik krachttraining gedaan omdat ik mijn conditie wil verbeteren.
   a. Een tijd geleden b. Vandaag c. Gisteren d. Deze week

***1**. Deze week **2**. Gisteren **3**. Een tijd geleden **4**. Vandaag*

3.Exercises

1. E-mail

You receive an email from a community sports centre about a trial week of exercise; reply to ask questions and describe your own routines and preferences.

> 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...*

_____

_____

_____

2. Choose the correct solution

1. 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*

2. 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*

3. 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. trainden*

4. Vandaag _____ ik in het park hardgelopen en daarna _____ ik nog tien minuten in het zwembad gerend. *(Today I ran in the park and afterwards I ran another ten minutes in the pool.)*

   a. ben / heb *b. heb / ben* *c. heb / heb* *d. ben / ben*

***1**. kon **2**. konden **3**. trainden **4**. heb / ben*

3. Complete the dialogues

a. Advies vragen in de sportschool

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:	*1.*_____ _____	*(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:	*2.*_____ _____	*(Start with half an hour of activity a day and gradually build up your routine — you'll get stronger over time.)*

b. Overdag werken, 's avonds naar het zwembad

Collega Anna:	*Na zo'n lange werkdag voel ik me echt lui, ik moet meer beweging in mijn leven.*	*(After such a long workday I really feel sluggish — I need more movement in my life.)*
Collega Mark:	*3.*_____ _____	*(I go to the pool twice a week after work; that helps my fitness.)*
Collega Anna:	*Goed idee, ik denk dat ik yoga ga proberen, dat past misschien beter bij mijn rustige training.*	*(Good idea. I think I'll try yoga — it might suit my calmer approach to exercise.)*
Collega Mark:	*4.*_____ _____	*(Yes, yoga is also good for a healthy life; it makes you strong and flexible without lifting heavy weights.)*

***1**. Dan kun je drie keer per week komen trainen en beginnen met lichte gewichten en een beetje rennen op de loopband. **2**. Begin met een half uur beweging per dag en bouw rustig je routine op, dan word je vanzelf sterker. **3**. Ik ga twee keer per week na het werk naar het zwembad, dat helpt voor mijn conditie. **4**. Ja, yoga is ook goed voor een gezond leven, je wordt er sterk en flexibel van zonder zware gewichten op te tillen.*

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

1. Hoe ziet uw week eruit qua beweging? Kunt u kort vertellen hoeveel u op een normale werkdag loopt, fietst of sport?

   _____

2. Werk en privé kunnen druk zijn. Wat doet u op een werkdag om toch fit te blijven (bijvoorbeeld in de pauze of na het werk)?

   _____

3. Slaap is belangrijk voor een gezond leven. Hoeveel uur slaapt u meestal per nacht, en merkt u verschil in uw energie bij meer of minder slaap?

   _____

4. Stel: u staat in een sportschool in Nederland. Welke twee vragen zou u aan de trainer stellen over een training of oefeningen die passen bij uw lichaam en uw werkroutine?

_____

5. Write 6 to 8 sentences about your own exercise routine: when and how you exercise, and how it affects your sleep and energy levels.

Ik sport meestal op … / Door meer te bewegen voel ik me … / Op mijn werk / studie is er (geen) mogelijkheid om te sporten. / Mijn doel is om … keer per week te trainen.

_____
_____
_____

4. Important verbs

	Kunnen	**Trainen**	**Rennen**
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