

## A2.28 Bewegung und Lebensstil



- Sprich über die Vorteile von Bewegung und Sport
- Spreche über deine täglichen Trainingsroutinen.

<b>Die Ausdauer</b>	<i>(La resistencia)</i>	<b>Der Unterschied</b>	<i>(La diferencia)</i>
<b>Das Krafttraining</b>	<i>(El entrenamiento de fuerza)</i>	<b>Der gesunde Lebensstil</b>	<i>(El estilo de vida saludable)</i>
<b>Das Workout</b>	<i>(El entrenamiento)</i>	<b>Stark</b>	<i>(Fuerte)</i>
<b>Das Yoga</b>	<i>(El yoga)</i>	<b>Anfangen</b>	<i>(Empezar)</i>
<b>Die Bewegung</b>	<i>(El movimiento)</i>	<b>Mit Gewichten trainieren</b>	<i>(Entrenar con pesas)</i>
<b>Der Sportplatz</b>	<i>(El campo deportivo)</i>	<b>Sich bewegen</b>	<i>(Moverse)</i>
<b>Die Mannschaft</b>	<i>(El equipo)</i>	<b>Trainieren</b>	<i>(Entrenar)</i>

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.

*Muchas personas desean una solución sencilla para mantenerse jóvenes y sanas. Pero una "pastilla" importante es el movimiento y el deporte regular. Para la motivación, muchos usan una app o un smartwatch. Estos dispositivos cuentan pasos y a menudo miden el pulso. Una corredora participa en un estudio porque su motivación debería volver a ser más fuerte. \p>*

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
  - a. Eine neue Medizin aus der Apotheke
  - b. Bewegung und regelmäßiger Sport
  - c. Viel Schlaf und Ruhe
  - d. Nur gesunde Vitamine
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
  - a. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
  - b. Sie kochen einen Ernährungsplan
  - c. Sie zeigen nur das Wetter
  - d. Sie buchen automatisch einen Arzttermin

1-b 2-a

### 2. Gramática: Pronombres posesivos: mein, dein, sein, ...



Los pronombres posesivos indican posesión y se adaptan al caso del sustantivo.

1. Usamos mein, dein, sein, ihr, unser, euer cuando el pronombre posesivo se refiere a un sustantivo masculino o neutro.
2. Usamos meine, deine, seine, ihre, unsere, eure cuando el pronombre posesivo se refiere a un sustantivo femenino o al plural.

<b>Nominativ</b> ( <i>Nominativo</i> )	<b>Maskulin/ Neutrum</b> ( <i>Masculino/ neutro</i> )	<b>Feminin</b> ( <i>Femenino</i> )	<b>Plural</b> ( <i>Plural</i> )
ich	mein	meine	meine
du	dein	deine	deine
er	sein	seine	seine
es	sein	seine	seine
sie	ihr	ihre	ihre
wir	unser	unsere	unsere
ihr	euer	eure	eure
sie/ Sie	ihr	ihre	ihre

- Ist das \_\_\_\_\_ Workout-Plan oder der von deinem Freund? (*¿Es este tu plan de entrenamiento o el de tu amigo?*)  
 a. dein      b. sein      c. deinen      d. deine
- Ich möchte gern \_\_\_\_\_ Probetrainings für nächste Woche buchen. (*Me gustaría reservar nuestros entrenamientos de prueba para la próxima semana.*)  
 a. meine      b. unser      c. unseren      d. unsere

1. dein 2. unsere

### Reescribe las frases (QR: IA+)



- Das ist der Schlüssel von mir.

\_\_\_\_\_

(*Esta es mi llave.*)

- Das ist die Tasche von dir.

\_\_\_\_\_

(*Este es tu bolso.*)

- Das ist das Handy von ihm.

\_\_\_\_\_

(*Este es su móvil.*)

1. Das ist mein Schlüssel. 2. Das ist deine Tasche. 3. Das ist sein Handy.

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Bewegung           | 1. aktiv sein               |
| b. der gesunde Lebensstil | 2. beginnen                 |
| c. das Krafttraining      | 3. mit Gewichten trainieren |
| d. anfangen               | 4. gesund leben             |

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



#### 2. Oferta de la empresa: Activos en la pausa del almuerzo (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Bewegung, Ausdauer



Unser Unternehmen bietet ab Mai „Aktiv in der Mittagspause“ an. Zweimal pro Woche gibt es ein kurzes (1) \_\_\_\_\_ im Park neben dem (2) \_\_\_\_\_. Das Programm ist für Anfänger geeignet: Wir starten mit leichter (3) \_\_\_\_\_, dann trainieren wir (4) \_\_\_\_\_ und etwas (5) \_\_\_\_\_. Wer möchte, kann auch (6) \_\_\_\_\_ ausprobieren.

Für die Anmeldung brauchen wir nur Ihren Namen und Ihre App-E-Mail. Sie können jeden Monat neu (7) \_\_\_\_\_ oder pausieren. Bitte bringen Sie eine Matte und Wasser mit. Ihr Team kann als Mannschaft teilnehmen. Ein gesunder Lebensstil hilft vielen, im Alltag stark und konzentriert zu bleiben.

*Nuestra empresa ofrece a partir de mayo "Activos en la pausa del almuerzo". Dos veces por semana hay un entrenamiento corto en el parque junto al campo deportivo. El programa es adecuado para principiantes: comenzamos con movimiento suave, luego entrenamos la resistencia y algo de entrenamiento de fuerza. Quien quiera, también puede probar yoga.*

*Para la inscripción solo necesitamos su nombre y el correo electrónico de su app. Puede empezar de nuevo cada mes o hacer una pausa. Por favor, traiga una esterilla y agua. Su equipo puede participar como grupo. Un estilo de vida saludable ayuda a muchos a mantenerse fuertes y concentrados en la vida cotidiana.*

(1) Workout, (2) Sportplatz, (3) Bewegung, (4) Ausdauer, (5) Krafttraining, (6) Yoga, (7) anfangen

1. Welche Vorteile hat das Angebot „Aktiv in der Mittagspause“ und was müssen die Teilnehmenden mitbringen?
- 

#### 3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- |  | Verdadero                | Falso                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



#### 4. Elige la solución correcta

1. Ich \_\_\_\_\_ heute mit meinem Workout im Park an. *(Hoy empiezo con mi entrenamiento en el parque.)*  
a. angefangen      b. fange      c. fangen      d. fängst
  2. \_\_\_\_\_ du mit deinem Krafttraining im Fitnessstudio an? *(¿Empiezas con tu entrenamiento de fuerza en el gimnasio?)*  
a. Fangt      b. Fängst      c. Fange      d. Anfängst
  3. Er \_\_\_\_\_ nach der Arbeit mit dem Ausdauertraining an. *(Él empieza con el entrenamiento de resistencia después del trabajo.)*  
a. hat angefangen      b. fange      c. fängt      d. fangt
1. fange 2. Fängst 3. fängt



#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

##### Neues Workout im Fitnessstudio

**Trainerin Jana:** *Hallo, kann ich dir helfen?*  
*(Hola, ¿puedo ayudarte?)*

**Kunde Tobias:** *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und brauche mehr Bewegung.*  
*(Sí, hoy quiero empezar a entrenar. Paso mucho tiempo sentado en la oficina y necesito más movimiento.)*

**Trainerin Jana:** *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht einen Unterschied.*  
*(De acuerdo. ¿Prefieres entrenamiento de resistencia o entrenamiento de fuerza? Eso marca una diferencia.)*

**Kunde Tobias:** *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine Ausdauer verbessern.*  
*(Ambos, pero por favor muy sencillo. Quiero hacerme más fuerte y mejorar mi resistencia.)*

**Trainerin Jana:** *Dann machen wir ein kurzes Workout: zuerst 10 Minuten Fahrrad für die Ausdauer, danach leichte Übungen mit Gewichten - sauber ausgeführt. Das passt gut zu einem gesunden Lebensstil.*  
*(Entonces hacemos un entrenamiento corto: primero 10 minutos de bicicleta para la resistencia, después ejercicios ligeros con pesas, bien ejecutados. Eso encaja bien con un estilo de vida saludable.)*

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?
-

## 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



In meiner Freizeit mache ich ... , weil ... / Mein Trainingsplan ist ... / Ich trainiere meistens mit ... / im ...

1. Welche Sportart machst du in deiner Freizeit und warum ist sie gut für deine Gesundheit?  
\_\_\_\_\_
2. Wie sieht dein Trainingsplan in einer normalen Woche aus und wo trainierst du meistens?  
\_\_\_\_\_

## 7. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

**Betreff:** Probetraining im FitPlus Studio

Hallo Alex,

Danke für deine Nachricht! Du kannst gern ein **Probetraining** machen. Wir haben einen **Sportplatz** draußen und einen Kursraum für **Yoga**. Viele Mitglieder machen auch **Krafttraining** und ein **Workout** für die **Ausdauer**.

Wann möchtest du anfangen? Passt dir Dienstag oder Donnerstag ab 18 Uhr? Sag uns bitte auch, ob du lieber allein trainierst oder in einer **Mannschaft** (z. B. After-Work-Fußball).

Viele Grüße

Marie Keller

FitPlus Studio



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

#### Anfangen (empezar)

Präsens

ich fange an

du fängst an

er/sie/es fängt an

wir fangen an

ihr fangt an

sie fangen an

#### Anfangen (empezar)

Perfekt

ich habe angefangen

du hast angefangen

er hat angefangen

wir haben angefangen

ihr habt angefangen

sie haben angefangen