



A2.28 Bewegung und Lebensstil

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

Die Bewegung	<i>(el movimiento)</i>	Das Yoga	<i>(el yoga)</i>
Der Sportplatz	<i>(el campo de deportes)</i>	Das Workout	<i>(el entrenamiento)</i>
Der gesunde Lebensstil	<i>(el estilo de vida saludable)</i>	Stark	<i>(fuerte)</i>
Das Krafttraining	<i>(el entrenamiento de fuerza)</i>	Anfangen	<i>(empezar)</i>
Die Ausdauer	<i>(la resistencia)</i>	Trainieren	<i>(entrenar)</i>
Der Unterschied	<i>(la diferencia)</i>	Mit Gewichten trainieren	<i>(entrenar con pesas)</i>
Die Mannschaft	<i>(el equipo)</i>	Sich bewegen	<i>(moverse)</i>

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



Viele Menschen möchten jung und gesund bleiben. Eine gute "Pille" dafür ist **Bewegung** und Sport, am besten **regelmäßig**. Zur Kontrolle nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte messen den **Puls** und zählen die Schritte. Eine Joggerin aus Innsbruck macht bei einer Studie mit und ihre Geräte zeigen ihr Tempo; so findet sie wieder *Motivation*.

*Muchas personas quieren mantenerse jóvenes y sanas. Una buena «pastilla» para eso es el **movimiento** y el deporte, mejor si se hace **regularmente**. Para hacer un seguimiento, muchos usan una **aplicación** o un **reloj inteligente**. Estos dispositivos miden el **pulso** y cuentan los pasos. Una corredora de Innsbruck participa en un estudio y sus dispositivos le muestran su ritmo; así vuelve a encontrar motivación.*

1. Was ist die "Pille", die jung und gesund macht?
 - a. Nur Vitamine aus der Apotheke
 - b. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
 - c. Viel Schlaf ohne Sport
 - d. Bewegung und regelmäßiger Sport
2. Was messen oder zählen viele Fitness-Apps?
 - a. Den Blutdruck beim Arzt
 - b. Die Kalorien im Restaurant
 - c. Nur das Wetter und die Temperatur
 - d. Den Puls und die Schritte
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie möchte wieder Motivation für Sport haben
 - b. Sie will eine neue Stadt finden
 - c. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen
 - d. Sie möchte nur ein neues Handy kaufen

1-d 2-d 3-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.

Nominativ (<i>Nominativo</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>Masculino/ Neutro</i>)	Feminin (<i>Femenino</i>)	Plural (<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

1. Ist das _____ Trainingsplan oder der von deinem Freund?
a. dein b. euer c. sein d. deine
2. Ich mache heute _____ Ausdauerübungen im Park und gehe danach nach Hause.
a. meinen b. mein c. meiner d. meine

1. dein 2. meine

Reescribe las frases

1. (ich) Das ist (ich) Handy.

(Este es mi móvil.)

2. (du) Wo ist (du) Tasche?

(¿Dónde está tu bolso?)

3. (er) (er) Bruder ist Arzt.

(Su hermano es médico.)

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| a. die Bewegung | 1. aktiv sein |
| b. die Ausdauer | 2. Krafttraining machen |
| c. das Workout | 3. das Training |
| d. mit Gewichten trainieren | 4. lange durchhalten |

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



2. Anuncio en el gimnasio: horario de clases y consejos de entrenamiento (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: Mannschaft, Sportplatz, Krafttraining, Ausdauer, Yoga, Bewegung, fangen, Anfänger

FitPoint Berlin – Kursplan & Hinweise

Ab nächster Woche starten neue Kurse. Dienstags 18:30 Uhr: _____. Donnerstags 19:00 Uhr: _____ mit Gewichten. Für alle gilt: Bitte kommen Sie in Sportsachen und bringen Sie Ihr Handtuch mit. Auf dem _____ nebenan gibt es am Samstag um 11:00 Uhr ein offenes Training für eine _____, auch für _____.

Regelmäßige _____ unterstützt _____ und einen gesunden Lebensstil. Wenn Sie neu sind, _____ Sie langsam an und machen Sie Pausen. Viele Mitglieder nutzen eine App oder Smartwatch, um Schritte und den Puls zu sehen. Fragen Sie an der Theke nach einem kurzen Workout-Plan.

FitPoint Berlin – Horario de clases y notas

A partir de la próxima semana empiezan nuevas clases. Martes 18:30: yoga (para la espalda y contra el estrés). Jueves 19:00: entrenamiento de fuerza con pesas (introducción). Para todos: por favor venga con ropa deportiva y traiga su toalla. En el campo deportivo contiguo hay, los sábados a las 11:00, un entrenamiento abierto para un equipo, también para principiantes.

El ejercicio regular mejora la resistencia y favorece un estilo de vida saludable. Si es nuevo, empiece despacio y haga pausas. Muchos socios usan una app o un smartwatch para ver los pasos y el pulso. Pregunte en el mostrador por un plan de entrenamiento corto.

1. Welche zwei Angebote im Kursplan passen zu Ihnen und warum?
-

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Die Sprecherin bewegt sich jetzt regelmäßiger und bemerkt eine positive Veränderung.

Verdadero Falso

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.



4. Elige la solución correcta

1. Ich _____ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will. *(Comienzo la próxima semana con yoga porque quiero moverme más.)*
a. fängst b. angefangen c. fängt d. fange
2. Am Montag _____ ich mit einem kleinen Workout _____ und war danach richtig müde. *(El lunes empecé con un pequeño entrenamiento y luego estuve realmente cansado.)*
a. habe / angefangen b. habe / anfange c. bin / angefangen
d. hat / angefangen
3. Er _____ nach der Arbeit mit Krafttraining an und trainiert oft mit Gewichten. *(Él empieza con entrenamiento de fuerza después del trabajo y suele entrenar con pesas.)*
a. fängt b. fangen c. fange d. anfängt

1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

Nora (Mitglied): *Hi, kannst du mir kurz helfen? Ich möchte mit Gewichten trainieren, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.*

(Hola, ¿puedes ayudarme un momento? Quiero entrenar con pesas, pero no sé cómo empezar.)

Tim (Trainer): *Gern. Was ist dein Ziel - mehr Ausdauer oder lieber stärker werden?*

(Con gusto. ¿Cuál es tu objetivo: más resistencia o prefieres ponerte más fuerte?)

Nora (Mitglied): *Beides, aber zuerst möchte ich einen gesunden Lebensstil. Ich sitze viel im Büro und bewege mich zu wenig.*

(Ambos, pero primero quiero llevar un estilo de vida sano. Paso mucho tiempo sentada en la oficina y me muevo muy poco.)

Tim (Trainer): *Dann der einfache Plan: zweimal pro Woche Krafttraining mit leichten Gewichten und zusätzlich ein kurzes Workout für die Ausdauer.*

(Entonces, el plan sencillo: dos veces por semana entrenamiento de fuerza con pesas ligeras y además un entrenamiento corto para la resistencia.)

Nora (Mitglied): *Okay, danke. Passt Yoga auch dazu, oder ist das am Anfang zu viel?*

(Vale, gracias. ¿Encaja también el yoga, o es demasiado al principio?)

1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?

2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?



6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

In meiner Freizeit mache ich ..., weil es gut für meine Ausdauer ist. / Mein Trainingsplan ist einfach: Ich ... / Ich trainiere gerne mit Gewichten, aber manchmal mache ich auch Yoga.

1. Welche Sportart oder welches Training machst du in der Woche, und warum ist es gut für dich?

2. Wie sieht dein Trainingsplan an einem normalen Arbeitstag aus - wann bewegst du dich und was machst du dann?

7. Correo electrónico

Betreff: Probetraining und Kurse

Hallo Frau Yilmaz,

vielen Dank für Ihre Nachricht. Sie können diese Woche gern ein kostenloses

Probetraining machen. Wir haben einen Kursraum und einen Bereich für **Krafttraining** (auch mit Gewichten). **Yoga** ist am Dienstag und Donnerstag um 19:00 Uhr.

Wann möchten Sie kommen? Und was ist Ihr Ziel: mehr **Bewegung**, Stress abbauen oder fitter werden?

Viele Grüße

Laura König

Studio Aktiv



Escribe una respuesta adecuada: *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

Verbos importantes	Anfangen (empezar)	Anfangen (empezar)
	Präsens	Perfekt
ich	fange an	habe angefangen
du	fängst an	hast angefangen
er/sie/es	fängt an	hat angefangen
wir	fangen an	haben angefangen
ihr	fangt an	habt angefangen
sie	fangen an	haben angefangen