

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

Die Bewegung	(<i>Le mouvement</i>)	Das Yoga	(<i>Le yoga</i>)
Der Sportplatz	(<i>Le terrain de sport</i>)	Das Workout	(<i>L'entraînement</i>)
Der gesunde Lebensstil	(<i>Le mode de vie sain</i>)	Mit Gewichten trainieren	(<i>S'entraîner avec des poids</i>)
Das Krafttraining	(<i>L'entraînement de force</i>)	Sich bewegen	(<i>Se bouger</i>)
Die Ausdauer	(<i>L'endurance</i>)	Trainieren	(<i>S'entraîner</i>)
Der Unterschied	(<i>La différence</i>)	Anfangen	(<i>Commencer</i>)
Die Mannschaft	(<i>L'équipe</i>)	Stark	(<i>Fort</i>)

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

*Beaucoup de personnes souhaitent une solution simple pour rester jeunes et en bonne santé. Mais une « pilule » importante est le **mouvement** et le sport **régulier**. Pour la **motivation**, beaucoup utilisent une **application** ou une **montre connectée**. Ces appareils comptent les pas et mesurent souvent le pouls. Une joggeuse participe à une étude parce que sa motivation doit redevenir plus forte.Vp>*

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

1-d 2-a

2. Grammaire: Pronoms possessifs : mein, dein, sein, ...



Les pronoms possessifs indiquent la possession et s'accordent avec le cas du nom.

1. Nous utilisons *mein, dein, sein, ihr, unser, euer* lorsque le pronom possessif se rapporte à un nom masculin ou neutre.
2. Nous utilisons *meine, deine, seine, ihre, unsere, eure* lorsque le pronom possessif se rapporte à un nom féminin ou au pluriel.

Nominativ (<i>nominatif</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>masculin / neutre</i>)	Feminin (<i>féminin</i>)	Plural (<i>pluriel</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? (*C'est ton programme d'entraînement ou celui de ton ami ?*)
a. dein b. sein c. deinen d. deine
- Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen. (*Je voudrais réserver nos séances d'essai pour la semaine prochaine.*)
a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- Das ist der Schlüssel von mir.

(*C'est ma clé.*)

- Das ist die Tasche von dir.

(*C'est ton sac.*)

- Das ist das Handy von ihm.

(*C'est son téléphone portable.*)

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 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. Offre de l'entreprise : Actif pendant la pause déjeuner (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: 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.

Notre entreprise propose à partir de mai « Actif pendant la pause déjeuner ». Deux fois par semaine, il y a un court entraînement dans le parc à côté du terrain de sport. Le programme convient aux débutants : nous commençons par des mouvements légers, puis nous travaillons l'endurance et un peu de renforcement musculaire. Ceux qui le souhaitent peuvent aussi essayer le yoga.

Pour l'inscription, nous avons seulement besoin de votre nom et de l'e-mail de votre application. Vous pouvez recommencer chaque mois ou faire une pause. Veuillez apporter un tapis et de l'eau. Votre équipe peut participer en tant qu'équipe. Un mode de vie sain aide beaucoup de personnes à rester fortes et concentrées au quotidien.

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im Park an. *(Je commence aujourd'hui mon entraînement au parc.)*
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängst
 2. _____ du mit deinem Krafttraining im Fitnessstudio an? *(Est-ce que tu commences ton entraînement de musculation à la salle de sport ?)*
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
 3. Er _____ nach der Arbeit mit dem Ausdauertraining an. *(Il commence après le travail son entraînement d'endurance.)*
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt
1. fange 2. Fängst 3. fängt



5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

Neues Workout im Fitnessstudio

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*
(Bonjour, je peux t'aider ?)

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und brauche mehr Bewegung.*
(Oui, je veux commencer à m'entraîner aujourd'hui. Je suis souvent assis au bureau et j'ai besoin de bouger davantage.)

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht einen Unterschied.*
(D'accord. Tu préfères plutôt un entraînement d'endurance ou un entraînement de force ? Cela fait une différence.)

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine Ausdauer verbessern.*
(Les deux, mais s'il te plaît très simple. Je veux devenir plus fort et améliorer mon endurance.)

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.*
(Alors on fait un petit workout : d'abord 10 minutes de vélo pour l'endurance, ensuite des exercices légers avec des poids — bien exécutés. Ça s'accorde bien avec un mode de vie sain.)

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?
-

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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



Rédigez une réponse appropriée: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Verbes importants

Anfangen (*commencer*)

ich	Präsens
du	fange an
er/sie/es	fängst an
wir	fängt an
ihr	fangen an
sie	fangen an

Anfangen (*commencer*)

Perfekt
habe angefangen
hast angefangen
hat angefangen
haben angefangen
habt angefangen
haben angefangen