

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

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

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



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*.

*Beaucoup de gens veulent rester jeunes et en bonne santé. Une bonne « pilule » pour cela, c'est le **mouvement** et le sport, idéalement **régulièrement**. Pour suivre leurs progrès, beaucoup utilisent une **application** ou une **montre connectée**. Ces appareils mesurent le **pouls** et comptent les pas. Une joggeuse d'Innsbruck participe à une étude et ses appareils lui indiquent son allure ; ainsi, elle retrouve la motivation.*

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

1-a 2-b 3-d



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 quand le pronom possessif se rapporte à un nom masculin ou neutre.
2. Nous utilisons meine, deine, seine, ihre, unsere, eure quand 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

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

Réécrivez les phrases

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

(C'est mon portable.)

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

(Où est ton sac ?)

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

(Son frère est médecin.)

3.Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 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. Affiche au centre de fitness : planning des cours et conseils d'entraînement (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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 – Planning des cours et informations

À partir de la semaine prochaine, de nouveaux cours débutent. Mardi 18h30 : Yoga (pour le dos et la gestion du stress). Jeudi 19h00 : Musculation avec charges (initiation). Pour tous : veuillez venir en tenue de sport et apporter votre serviette. Sur le terrain de sport à côté, il y a samedi à 11h00 un entraînement ouvert pour une équipe, aussi bien pour les débutants.

Une activité physique régulière améliore l'endurance et favorise un mode de vie sain. Si vous êtes nouveau, commencez progressivement et faites des pauses. Beaucoup de membres utilisent une application ou une montre connectée pour suivre le nombre de pas et la fréquence cardiaque. Renseignez-vous à l'accueil pour obtenir un court programme d'entraînement.

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

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

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

Vrai Faux

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.



4. Choisissez la bonne solution

1. Ich _____ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will. *(Je commence le yoga la semaine prochaine parce que je veux bouger davantage.)*

- a. fängt b. angefangen c. fängt d. fange

2. Am Montag _____ ich mit einem kleinen Workout _____ und war danach richtig müde. *(Lundi, j'ai commencé par un petit entraînement et j'étais ensuite vraiment fatigué.)*

- a. habe / angefangen b. habe / anfangen c. bin / angefangen
 d. hat / angefangen

3. Er _____ nach der Arbeit mit Krafttraining an und trainiert oft mit Gewichten. *(Il commence l'entraînement de force après le travail et s'entraîne souvent avec des poids.)*

- a. fängt b. fangen c. fange d. anfängt

1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

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

(Salut, tu peux m'aider rapidement ? J'aimerais m'entraîner avec des poids, mais je ne sais pas comment commencer.)

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

(Avec plaisir. Quel est ton objectif — plus d'endurance ou plutôt devenir plus forte ?)

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

(Les deux, mais d'abord je veux adopter un mode de vie sain. Je suis beaucoup assise au bureau et je bouge trop peu.)

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

(Alors voilà un plan simple : deux séances de musculation par semaine avec des poids légers et en plus une courte séance pour l'endurance.)

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

(D'accord, merci. Le yoga convient aussi, ou est-ce trop au début ?)

1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?



2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?

6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

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. E mail

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



Rédigez une réponse appropriée: *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

Verbes importants

Anfangen (*commencer*)

Präsens

ich fange an

du fängst an

er/sie/es fängt an

wir fangen an

ihr fangt an

sie fangen an

Anfangen (*commencer*)

Perfekt

ich habe angefangen

du hast angefangen

er/sie/es hat angefangen

wir haben angefangen

ihr habt angefangen

sie haben angefangen