

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mein Trainingsplan



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.

*Many people wish for a simple solution to stay young and healthy. But an important "pill" is **movement and regular exercise**. For **motivation**, many use an **app** or a **smartwatch**. These devices count steps and often measure the pulse. A jogger is taking part in a study because her motivation is supposed to become stronger again.*

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

1-a 2-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

Ein Mann spricht mit seiner Personal Trainerin über die Vorteile von regelmäßigem Sport

A man talks with his personal trainer about the benefits of regular exercise

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. (I want to work out more and live healthier. Do you have any tips?)
Hast du Tipps?
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. (Sure. If you exercise regularly, it improves your endurance and makes you stronger.)
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. (I started jogging again yesterday, but I got tired quickly.)
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. (If you start slowly, your body stays motivated longer and gets used to the strain.)
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? (Should I also do strength training or just go jogging?)
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. (Both are good. Training with weights strengthens your muscles.)
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? (And maybe something that will make me more flexible and more relaxed?)
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. (Exactly. For that, you can start with yoga.)
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? (If I work out three times a week, will I see results?)

Sophia: Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Yes, definitely. That way you develop a healthy lifestyle and stay fit.)*

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Why did Andreas get tired quickly while jogging?)*
 - a. Weil er nur Yoga gemacht hat.
 - b. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
 - c. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
 - d. Weil er zu schnell angefangen hat.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(What does Sophia recommend so that Andreas becomes more flexible and more relaxed?)*
 - a. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.
 - b. Er soll mit Yoga anfangen.
 - c. Er soll nur mit Gewichten trainieren.
 - d. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.

1-d 2-b

3. At the office, you and your colleague want more movement in everyday life and are looking for short exercises to do in between.

Task: Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine