

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mein Trainingsplan



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*.

*Many people want to stay young and healthy. A good "pill" for that is **movement** and exercise—ideally **regularly**. To keep track, many people use an **app** or a **smartwatch**. These devices measure your **pulse** and count your steps. A jogger from Innsbruck is taking part in a study, and her devices show her pace—helping her find motivation again.*

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

1-a 2-c 3-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Ein Mann bespricht mit seiner Personal Trainerin die Vorteile von regelmäßigem Sport.

A man discusses the benefits of regular exercise with his personal trainer.

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(I want to train more and live healthier. Do you have any tips?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Sure. If you move 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 so that I become 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 then?)

Sophia: Ja, auf jeden Fall. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.

(Yes, definitely. Then you develop a healthy lifestyle and stay fit.)

1. Warum sagt Sophia, dass Andreas langsam anfangen soll?

- a. Damit sein Körper sich an die Belastung gewöhnt.
- b. Damit er sofort sehr stark wird.
- c. Damit er nur auf dem Sportplatz trainiert.
- d. Damit er schneller abnimmt.

2. Was empfiehlt Sophia zusätzlich zum Joggen, wenn Andreas beweglicher und entspannter werden will?

- a. Yoga
- b. Eine Mannschaft im Sportverein
- c. Gar keinen Sport, nur mehr schlafen
- d. Nur Krafttraining mit schweren Gewichten

1-a 2-a

3. You want more movement at the office and are looking for short exercises for everyday work life.

Task: Schreibe einen kurzen Plan mit 3 Übungen: Was machst du, wie lange und warum ist das gut für deine Ausdauer oder Kraft?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / der Rücken / mein/dein