

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Homework / Exercises

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/28>

Übung 1: Gesprächsübung

Anleitung:

1. Treiben Sie Sport? Wenn ja, was machen Sie? (*Do you exercise? If yes, what do you do?*)
2. Wie integrieren Sie Bewegung in Ihr tägliches Leben? (*How do you include exercise in your daily life?*)
3. Fühlen Sie sich nach dem Training normalerweise müde oder voller Energie? (*Do you usually feel tired or full of energy after exercising?*)



Example phrases:

- Ich mache jeden Tag Yoga. Ich mache auch Dehnübungen.
- Ich hebe dreimal pro Woche Gewichte im Fitnessstudio. Ich mag es, weil es mich stark fühlen lässt.
- Ich gehe zu Fuß zu meinem Büro, anstatt das Auto zu nehmen.
- Ich habe ein Schwimmbad, deshalb schwimme ich jeden Morgen eine halbe Stunde.
- Ich fühle mich immer gut, nachdem ich Sport gemacht habe. Es gibt mir Energie.
- Ich fühle mich nach dem Training müde. Normalerweise gehe ich an solch einem Tag früh ins Bett.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Homework / Exercises

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/28>

Übung 2: Dialogkarten

Anleitung: Schreibe einen kurzen Dialog für jede Situation.

1. Im Fitnessstudio kennenlernen

Have a conversation about your workout routines at the gym and the benefits of exercise.

.....

.....

.....

.....

Hallo! Trainierst du hier oft?

Hello! Do you often work out here?

Ja, ich komme drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio.

Yes, I come to the gym three times a week.

Das ist gut! Sport hilft mir, weniger Stress zu haben.

That's good! Exercise helps me have less stress.

Absolut! Nach dem Training fühle ich mich immer fitter.

Absolutely! After training, I always feel fitter.

Wie lange machst du schon Sport?

How long have you been doing sports?

Seit zwei Jahren regelmäßig.

Regularly for two years.

Was macht dir am meisten Spaß beim Training?

What do you enjoy most about training?

Ich jogge gerne und mache auch Yoga.

I like jogging and also do yoga.

Das klingt toll. Bewegung ist sehr wichtig für die Gesundheit.

That sounds great. Exercise is very important for health.

Ja, das sehe ich genauso. Ich fühle mich dadurch viel besser.

Yes, I agree. It makes me feel much better.

2. Gespräche beim Joggen im Park

Simulate a conversation about daily jogging routines and their positive aspects.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Joggst du jeden Tag?

Good morning! Do you jog every day?

Fast jeden Morgen, das gibt mir Energie für den Tag.

Almost every morning, it gives me energy for the day.

Wie lange läufst du normalerweise?

How long do you usually run?

Etwa 30 Minuten. Das reicht für mich.

About 30 minutes. That's enough for me.

Das ist super. Ich gehe auch oft spazieren für meine Fitness.

That's great. I also often go for walks for my fitness.

Bewegung draußen tut wirklich gut.

Exercise outside really feels good.

Hallo! Trainierst du auch für einen Marathon?

Hello! Are you also training for a marathon?

Nein, ich jogge nur aus Spaß und zur Entspannung.

No, I only jog for fun and relaxation.

Welche Vorteile siehst du beim Joggen?

What benefits do you see in jogging?

Ich finde, es verbessert die Kondition und klärt den Kopf.

I think it improves fitness and clears the mind.

Stimmt! Nach dem Laufen fühle ich mich viel aktiver.

Right! After running, I feel much more active.

Genau, Bewegung ist wichtig für das Wohlbefinden.

Exactly, exercise is important for well-being.

3. Unterhaltung beim Frühstück über Sport

Discuss your sporting habits and their benefits for everyday life during breakfast.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Machst du oft Sport am Morgen?

Good morning! Do you often exercise in the morning?

Ja, ich starte gerne mit Gymnastik oder Laufen in den Tag.

Yes, I like to start the day with gymnastics or running.

Das ist ideal, Bewegung macht wach und fit.

That's ideal, exercise wakes you up and makes you fit.

Genau, ich fühle mich dann den ganzen Tag energiegeladen.

Exactly, I then feel energetic all day long.

Wie sieht deine Routine aus?

What does your routine look like?

Ich trainiere meistens 20 Minuten zu Hause.

I usually train for 20 minutes at home.

Isst du gesund, um deinen Lebensstil zu unterstützen?

Do you eat healthily to support your lifestyle?

Ja, ich achte auf Ernährung und regelmäßigen Sport.

Yes, I pay attention to nutrition and regular exercise.

Das ist wichtig, Sport hilft auch gegen Stress.

That is important, exercise also helps against stress.

Richtig, ich nehme mir täglich Zeit für Bewegung.

Right, I take time every day for physical activity.

Hast du eine Lieblingssportart?

Do you have a favorite sport?

Ja, ich mag Schwimmen sehr gern, das ist auch gut für die Gelenke.

Yes, I really like swimming, it's also good for the joints.

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Homework / Exercises

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/28>



Übung 3: Mehrfachauswahl

Anleitung: Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich ___ jeden Morgen mit Yoga an, um mich zu entspannen.
a. fange b. fangen an c. fängt d. fangen
2. Nach einem langen Arbeitstag ___ wir auf dem Sportplatz trainiert.
a. habt b. habe c. haben d. hat
3. Die Mannschaft ___ gestern Krafttraining gemacht, um stärker zu werden.
a. hat b. hatten c. haben d. hast
4. Ich ___ dreimal pro Woche, um meine Ausdauer zu verbessern.
a. trainiere b. trainierst c. trainieren d. trainiert

Solutions:

1. fange 2. haben 3. hat 4. trainiere

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Homework / Exercises

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/28>



Übung 4:

A Healthy Start at the Sports Field

Anleitung: Fülle die Lücken, um diese kurze Geschichte zu vervollständigen

Jeden Montag _____ ich mit dem Krafttraining an, weil ich mich stark fühlen will. Meine Freundin Lisa _____ oft abends mit Yoga an, um besser zu entspannen. Letzte Woche _____ wir zusammen ein neues Workout ausprobiert. Ich _____ auf dem Sportplatz in der Nähe, und Lisa _____ zuhause mit Gewichten. Wir _____, uns mehr zu bewegen, weil Bewegung wichtig für einen gesunden Lebensstil ist.

Every Monday I **start** (to start - present) strength training because I want to feel strong. My friend Lisa often **starts** (to start - present) yoga in the evenings to relax better. Last week we **started** (to start - perfect) trying out a new workout together. I **train** (to train - present) at the sports field nearby, and Lisa **trains** (to train - present) at home with weights. We **have started** (to start - perfect) to move more because exercise is important for a healthy lifestyle.

Anfangen

To start-Present

ich fange

du fängst

er/sie/es fängt

wir fangen

ihr fangt

sie/Sie fangen

Anfangen

To start-Perfect

ich habe angefangen

du hast angefangen

er/sie/es hat angefangen

wir haben angefangen

ihr habt angefangen

sie/Sie haben angefangen

Trainieren

To train-Present

ich trainiere

du trainierst

er/sie/es trainiert

wir trainieren

ihr trainiert

sie/Sie trainieren

