

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

Der Unterschied	<i>(the difference)</i>	Das Workout	<i>(the workout)</i>
Die Bewegung	<i>(movement)</i>	Der gesunde Lebensstil	<i>(the healthy lifestyle)</i>
Die Ausdauer	<i>(endurance)</i>	Mit Gewichten trainieren	<i>(train with weights)</i>
Die Mannschaft	<i>(the team)</i>	Sich bewegen	<i>(to move)</i>
Der Sportplatz	<i>(the sports field)</i>	Trainieren	<i>(to train)</i>
Das Krafttraining	<i>(strength training)</i>	Anfangen	<i>(to start)</i>
Das Yoga	<i>(yoga)</i>	Stark	<i>(strong)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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

1-c 2-c 3-d

2. Grammar: Possessive pronouns: mein, dein, sein, ...



Possessive pronouns show possession and adapt to the case of the noun.

1. We use *mein, dein, sein, ihr, unser, euer* when the possessive pronoun refers to a masculine or neuter noun.
2. We use *meine, deine, seine, ihre, unsere, eure* when the possessive pronoun refers to a feminine noun or to the plural.

Nominativ (<i>nominative</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>masculine / neuter</i>)	Feminin (<i>feminine</i>)	Plural (<i>plural</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 _____ Trainingsplan oder der von deinem Freund?
a. dein b. euer c. sein d. deine
- Ich mache heute _____ Ausdauerübungen im Park und gehe danach nach Hause.
a. meinen b. mein c. meiner d. meine

1. dein 2. meine

Rewrite the phrases

- (ich) Das ist (ich) Handy.

(This is my cell phone.)

- (du) Wo ist (du) Tasche?

(Where is your bag?)

- (er) (er) Bruder ist Arzt.

(His brother is a doctor.)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 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. Gym Notice: Class Schedule and Training Tips (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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 – Class Schedule & Notes

Starting next week, new classes will begin. Tuesdays, 6:30 PM: Yoga (for the back and stress relief). Thursdays, 7:00 PM: Strength training with weights (introductory session). For everyone: Please come in sportswear and bring a towel. On the sports field next door there is an open practice for a team on Saturday at 11:00 AM; beginners are welcome. Regular physical activity supports endurance and a healthy lifestyle. If you are new, start slowly and take breaks. Many members use an app or a smartwatch to track steps and heart rate. Ask at the front desk for a short workout plan.

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

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

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

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.

True False



4. Choose the correct solution

1. Ich _____ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will. *(I'll start yoga next week because I want to move more.)*
a. fängst b. angefangen c. fängt d. fange
2. Am Montag _____ ich mit einem kleinen Workout _____ und war danach richtig müde. *(On Monday I started with a short workout and afterwards I was really tired.)*
a. habe / angefangen b. habe / anfange c. bin / angefangen
d. hat / angefangen
3. Er _____ nach der Arbeit mit Krafttraining an und trainiert oft mit Gewichten. *(He starts strength training after work and often trains with weights.)*
a. fängt b. fangen c. fange d. anfängt

1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

5. Read the dialogue and answer the questions

Nora (Mitglied): *Hi, kannst du mir kurz helfen? Ich möchte mit Gewichten trainieren, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.*
(Hi, can you help me for a moment? I want to lift weights, but I don't know how to start.)

Tim (Trainer): *Gern. Was ist dein Ziel - mehr Ausdauer oder lieber stärker werden?*
(Sure. What's your goal — more endurance or getting stronger?)

Nora (Mitglied): *Beides, aber zuerst möchte ich einen gesunden Lebensstil. Ich sitze viel im Büro und bewege mich zu wenig.*
(Both, but first I want to adopt a healthier lifestyle. I sit a lot at the office and don't move enough.)

Tim (Trainer): *Dann der einfache Plan: zweimal pro Woche Krafttraining mit leichten Gewichten und zusätzlich ein kurzes Workout für die Ausdauer.*
(Then an easy plan: strength training twice a week with light weights, plus a short cardio session for endurance.)

Nora (Mitglied): *Okay, danke. Passt Yoga auch dazu, oder ist das am Anfang zu viel?*
(Okay, thanks. Is yoga a good addition, or is that too much at the beginning?)

1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?

2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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



Write an appropriate response: *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

Important verbs	Anfangen (to begin)	Anfangen (to begin)
ich	Präsens	Perfekt
du	fange an	habe angefangen
er/sie/es	fängst an	hast angefangen
wir	fängt an	hat angefangen
ihr	fangen an	haben angefangen
sie	fangt an	habt angefangen
	fangen an	haben angefangen