

## A1.40.1 An additional unit

Un'unità aggiuntiva



1. Warum kann Joggen ein Problem sein?
  - a. Weil man dabei keine Kalorien verbrennt.
  - b. Weil Fußball nur im Winter geht.
  - c. Weil Schwimmen für die Knie schlecht ist.
  - d. Weil man dabei das Knie immer wieder belastet.
2. Welche Bewegung ist sehr gut für die Gelenke?
  - a. Joggen
  - b. Krafttraining
  - c. Schwimmen
  - d. Tennis
3. Warum sind Fußball und Tennis besser als immer nur Joggen?
  - a. Weil man dabei nie müde wird.
  - b. Weil man dafür kein Training braucht.
  - c. Weil man dabei Abwechslung hat.
  - d. Weil man dabei keine Gelenke hat.
4. Was empfiehlt die Person am Ende?
  - a. Joggen
  - b. Fußball
  - c. Krafttraining
  - d. Schwimmen

1-d 2-c 3-c 4-c

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen

*Lara fa la prima unità con il suo personal trainer e chiede consigli per dimagrire*

- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(È stato fantastico, Lara. Continua così!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Grazie. Cosa posso fare in aggiunta alle nostre sessioni?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Puoi anche andare a nuotare una volta a settimana.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfehlst du sonst? *(Purtroppo il nuoto non mi piace per niente. Cos'altro mi consigli?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Da bambina facevi sport?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Fino ai 18 anni ho giocato moltissimo a tennis. Perché me lo chiedi?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Gli sport che facevi da bambino sono spesso i migliori.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Pratici ancora lo sport che facevi da bambino?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Sì, gioco ancora a basket.)*
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Allora vedo un po' se ho ancora la mia racchetta da tennis.)*

**Jan:** Perfekt!

*(Perfetto!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich?
  - a. Schwimmen
  - b. Fußball
  - c. Tanzen
  - d. Boxen
2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
  - a. Karate
  - b. Turnen
  - c. Tennis
  - d. Leichtathletik

**1-a 2-c**

### **3. Sei nuovo in palestra e questa settimana vorresti partecipare a un corso.**

**Compito:** Wählen Sie ein Kursformat aus und schreiben Sie den Namen.

**URL:** Fitness Kurse

**Use in your answer:** Kursprogramm / Kurse / Anfänger / Fortgeschrittene / Trainer / CYCLING Kurse