

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Il mio piano di allenamento

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/sport-machen>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tizW&index=368

| | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|---------------|
| Bewegung | (Movimento) | Schritte | (Passi) |
| Gesundheit | (Salute) | Joggen | (Jogging) |
| Regelmäßig | (Regolare) | Studie | (Studio) |
| App | (App) | Smartwatch | (Smartwatch) |
| Puls | (Battito cardiaco) | Motivation | (Motivazione) |

1. Was ist in dem Text mit der „Pille“ gemeint?
 - a. Ein Besuch im Fitnessstudio einmal im Jahr
 - b. Vitamin-Tabletten
 - c. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - d. Viel Schlaf
2. Wofür benutzen viele Menschen Apps laut Text?
 - a. Für Online-Spiele
 - b. Nur zum Telefonieren
 - c. Um Musik zu hören
 - d. Für Motivation und Kontrolle beim Sport
3. Was messen die Apps im Text?
 - a. Die Arbeitszeit im Büro
 - b. Das Körpergewicht und den Blutdruck
 - c. Den Puls oder die Schritte
 - d. Die Körpergröße und das Alter
4. Wie oft joggt Alba Timon pro Woche?
 - a. Dreimal pro Woche
 - b. Jeden Tag
 - c. Einmal pro Woche
 - d. Nur am Wochenende

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Bewegung und Lifestyle

Movimento e stile di vita

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? (Vorrei allenarmi di più e vivere in modo più sano. Hai qualche consiglio?)
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. (Certo. Muoversi regolarmente migliora la resistenza e ti rende più forte.)
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. (Ieri ho ricominciato a correre, ma mi sono stancato subito.)
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibst du länger motiviert und dein Körper gewöhnt sich an die Belastung. (Se inizi piano, rimani motivato più a lungo e il corpo si abitua allo sforzo.)

- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen?
(Dovrei fare anche allenamento con i pesi o solo correre?)
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln.
(Entrambe le cose vanno bene. Allenarsi con i pesi rinforza i muscoli.)
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde?
(E qualcosa per diventare più flessibile e rilassato?)
- Sophia:** Genau, dafür kannst du mit Yoga anfangen.
(Esatto, per quello puoi iniziare a praticare yoga.)
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse?
(Se faccio sport tre volte a settimana, vedrò dei risultati?)
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.
(Sì, assolutamente. Così sviluppi uno stile di vita sano e resti in forma.)

1. Was hat Andreas gestern gemacht, um wieder aktiv zu werden?
 - a. Er hat gestern nur Yoga gemacht.
 - b. Er hat gestern im Sportplatz Fußball gespielt.
 - c. Er hat nur mit schweren Gewichten trainiert.
 - d. Er hat gestern wieder mit dem Joggen angefangen.
2. Welche Aktivität empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird?
 - a. Keinen Sport mehr machen.
 - b. Mit Yoga anfangen.
 - c. Mehr Zeit auf dem Sportplatz verbringen.
 - d. Nur ein sehr intensives Workout machen.

1-d 2-b

3. Schauen Sie sich dieses Sportvideo an und machen Sie die Übungen mit.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=aQyQkxPCfbg>