

# A2.28 Hausaufgaben / Übungen

## A2.28 Compiti a casa / Esercizi

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a2/28>



### Übung 1:

### Gesprächsübung

#### Anleitung:

1. Treiben Sie Sport? Wenn ja, was machen Sie? (*Fai esercizio fisico? Se sì, cosa fai?*)
2. Wie integrieren Sie Bewegung in Ihr tägliches Leben? (*Come includi l'esercizio nella tua vita quotidiana?*)
3. Fühlen Sie sich nach dem Training normalerweise müde oder voller Energie? (*Di solito ti senti stanco o pieno di energia dopo aver fatto esercizio fisico?*)



#### Esempi di frasi:

- 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 Compiti a casa / Esercizi

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a2/28>



### Übung 2:

### Dialogkarten

**Anleitung:** Schreibe einen kurzen Dialog für jede Situation.

#### 1. Im Fitnessstudio kennenlernen

Conduci una conversazione sulle tue routine di allenamento in palestra e sui benefici dello sport.

.....

.....

.....

.....

Hallo! Trainierst du hier oft?

*Ciao! Ti alleni spesso qui?*

Ja, ich komme drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio.

*Sì, vengo in palestra tre volte a settimana.*

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

*È ottimo! Lo sport mi aiuta a ridurre lo stress.*

Absolut! Nach dem Training fühle ich mich immer fitter.

*Assolutamente! Dopo l'allenamento mi sento sempre più in forma.*

Wie lange machst du schon Sport?

*Da quanto tempo pratichi sport?*

Seit zwei Jahren regelmäßig.

*Regolarmente da due anni.*

Was macht dir am meisten Spaß beim Training?

*Cosa ti piace di più nell'allenamento?*

Ich jogge gerne und mache auch Yoga.

*Mi piace fare jogging e anche yoga.*

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

*Suona bene. Il movimento è molto importante per la salute.*

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

*Sì, sono d'accordo. Così mi sento molto meglio.*

## 2. Gespräche beim Joggen im Park

Simulate una conversazione sulle routine quotidiane di jogging e sui loro aspetti positivi.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Joggst du jeden Tag?

*Buongiorno! Corri ogni giorno?*

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

*Quasi ogni mattina, mi dà energia per la giornata.*

Wie lange läufst du normalerweise?

*Quanto corri normalmente?*

Etwa 30 Minuten. Das reicht für mich.

*Circa 30 minuti. Per me è sufficiente.*

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

*È fantastico. Anch'io spesso vado a fare una passeggiata per mantenermi in forma.*

Bewegung draußen tut wirklich gut.

*Il movimento all'aperto fa davvero bene.*

Hallo! Trainierst du auch für einen Marathon?

*Ciao! Ti alleni anche per una maratona?*

Nein, ich jogge nur aus Spaß und zur Entspannung.

*No, corro solo per divertimento e rilassamento.*

Welche Vorteile siehst du beim Joggen?

*Quali benefici vedi nel fare jogging?*

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

*Penso che migliori la resistenza e schiarisca la mente.*

Stimmt! Nach dem Laufen fühle ich mich viel aktiver.

*Giusto! Dopo la corsa mi sento molto più attivo.*

Genau, Bewegung ist wichtig für das Wohlbefinden.

*Esatto, il movimento è importante per il benessere.*

### 3. Unterhaltung beim Frühstück über Sport

Discutete a colazione delle vostre abitudini sportive e dei loro benefici per la vita quotidiana.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Machst du oft Sport am Morgen?

*Buongiorno! Fai spesso sport al mattino?*

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

*Sì, mi piace iniziare la giornata con ginnastica o corsa.*

Das ist ideal, Bewegung macht wach und fit.

*È ideale, il movimento fa svegliare e stare in forma.*

Genau, ich fühle mich dann den ganzen Tag energiegeladen.

*Esatto, poi mi sento pieno di energia per tutto il giorno.*

Wie sieht deine Routine aus?

*Com'è la tua routine?*

Ich trainiere meistens 20 Minuten zu Hause.

*Mi alleno di solito 20 minuti a casa.*

Isst du gesund, um deinen Lebensstil zu unterstützen?

*Mangi sano per supportare il tuo stile di vita?*

Ja, ich achte auf Ernährung und regelmäßigen Sport.

*Sì, faccio attenzione all'alimentazione e allo sport regolare.*

Das ist wichtig, Sport hilft auch gegen Stress.

*È importante, lo sport aiuta anche contro lo stress.*

Richtig, ich nehme mir täglich Zeit für Bewegung.

*Giusto, mi prendo ogni giorno del tempo per muovermi.*

Hast du eine Lieblingssportart?

*Hai uno sport preferito?*

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

*Sì, mi piace molto nuotare, è anche buono per le articolazioni.*

# A2.28 Hausaufgaben / Übungen

## A2.28 Compiti a casa / Esercizi

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a2/28>



### Übung 3:

### Mehrfachauswahl

**Anleitung:** Wählen Sie die richtige Lösung

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

**Soluzioni:**

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

# A2.28 Hausaufgaben / Übungen

## A2.28 Compiti a casa / Esercizi

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/programma/a2/28>



### Übung 4:

### Un inizio sano al campo sportivo

**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.

Ogni lunedì **comincio** (Cominciare - Presente) con l'allenamento di forza perché voglio sentirmi forte. La mia amica Lisa **comincia** (Cominciare - Presente) spesso la sera con lo yoga per rilassarsi meglio. La settimana scorsa **abbiamo iniziato** (Cominciare - Passato prossimo) insieme un nuovo workout. Mi alleno al campo sportivo vicino a casa, e Lisa **si allena** (Allenarsi - Presente) a casa con i pesi. Abbiamo **iniziato** (Cominciare - Passato prossimo) a muoverci di più perché il movimento è importante per uno stile di vita sano.

#### Anfangen

Cominciare-Presente

ich fange

du fängst

er/sie/es fängt

wir fangen

ihr fangt

sie/Sie fangen

#### Anfangen

Cominciare-Passato

prossimo

ich habe angefangen

du hast angefangen

er/sie/es hat angefangen

wir haben angefangen

ihr habt angefangen

sie/Sie haben angefangen

#### Trainieren

Allenarsi-Presente

ich trainiere

du trainierst

er/sie/es trainiert

wir trainieren

ihr trainiert

sie/Sie trainieren

