

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

Die Bewegung	<i>(Il movimento)</i>	Das Yoga	<i>(Lo yoga)</i>
Der Sportplatz	<i>(Il campo sportivo)</i>	Das Workout	<i>(L'allenamento)</i>
Die Mannschaft	<i>(La squadra)</i>	Trainieren	<i>(Allenarsi)</i>
Der Unterschied	<i>(La differenza)</i>	Mit Gewichten trainieren	<i>(Allenarsi con i pesi)</i>
Der gesunde Lebensstil	<i>(Lo stile di vita sano)</i>	Sich bewegen	<i>(Muoversi)</i>
Das Krafttraining	<i>(L'allenamento con i pesi)</i>	Stark	<i>(Forte)</i>
Die Ausdauer	<i>(La resistenza)</i>	Anfangen	<i>(Iniziare)</i>

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



Viele Menschen wünschen sich eine einfache Lösung, um jung und gesund zu bleiben. Eine wichtige „Pille“ ist aber **Bewegung** und **regelmäßiger Sport**. Zur **Motivation** nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte zählen Schritte und messen oft den Puls. Eine Joggerin nimmt an einer Studie teil, weil *ihre* Motivation wieder stärker werden soll.

Molte persone desiderano una soluzione semplice per rimanere giovani e sane. Ma una "pillola" importante è il movimento e lo sport regolare. Per la motivazione molti usano un'app o uno smartwatch. Questi dispositivi contano i passi e spesso misurano il battito. Una jogger partecipa a uno studio perché la sua motivazione dovrebbe tornare a essere più forte.

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Viel Schlaf und Ruhe
 - b. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - c. Nur gesunde Vitamine
 - d. Eine neue Medizin aus der Apotheke
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie kochen einen Ernährungsplan
 - b. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - c. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - d. Sie zeigen nur das Wetter
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie will wieder Motivation für Sport haben
 - b. Sie möchte schneller nach Innsbruck ziehen
 - c. Sie will eine neue Pille testen
 - d. Sie möchte weniger Schritte pro Tag gehen

1-b 2-c 3-a

2. Grammatica: Pronomi possessivi: mein, dein, sein, ...



I pronomi possessivi indicano il possesso e si adattano al caso del nome.

1. Usiamo **mein, dein, sein, ihr, unser, euer** quando il pronome possessivo si riferisce a un sostantivo maschile o neutro.
2. Usiamo **meine, deine, seine, ihre, unsere, eure** quando il pronome possessivo si riferisce a un sostantivo femminile o al plurale.

Nominativ (<i>Nominativo</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>Maschile/ Neutro</i>)	Feminin (<i>Femminile</i>)	Plural (<i>Plurale</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 _____ Workout-Plan oder der von deinem Freund?
a. dein b. sein c. deinen d. deine
- Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen.
a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere

Riscrivi le frasi

- Das ist der Schlüssel von mir.

(Questa è la mia chiave.)

- Das ist die Tasche von dir.

(Questa è la tua borsa.)

- Das ist das Handy von ihm.

(Questo è il suo cellulare.)

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Bewegung | 1. aktiv sein |
| b. der gesunde Lebensstil | 2. beginnen |
| c. das Krafttraining | 3. mit Gewichten trainieren |
| d. anfangen | 4. gesund leben |

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



2. Offerta aziendale: Attivi nella pausa pranzo (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Bewegung, Ausdauer

Unser Unternehmen bietet ab Mai „Aktiv in der Mittagspause“ an. Zweimal pro Woche gibt es ein kurzes _____ im Park neben dem _____. Das Programm ist für Anfänger geeignet: Wir starten mit leichter _____, dann trainieren wir _____ und etwas _____. Wer möchte, kann auch _____ ausprobieren.

Für die Anmeldung brauchen wir nur Ihren Namen und Ihre App-E-Mail. Sie können jeden Monat neu _____ oder pausieren. Bitte bringen Sie eine Matte und Wasser mit. Ihr Team kann als Mannschaft teilnehmen. Ein gesunder Lebensstil hilft vielen, im Alltag stark und konzentriert zu bleiben.

La nostra azienda propone da maggio "Attivi nella pausa pranzo". Due volte alla settimana c'è un breve allenamento nel parco accanto al campo sportivo. Il programma è adatto ai principianti: iniziamo con un po' di movimento leggero, poi alleniamo la resistenza e facciamo anche un po' di allenamento di forza. Chi lo desidera può anche provare lo yoga.

Per l'iscrizione ci servono solo il vostro nome e l'e-mail dell'app. Potete ricominciare ogni mese o fare una pausa. Per favore portate un tappetino e dell'acqua. Il vostro team può partecipare come squadra. Uno stile di vita sano aiuta molti a restare forti e concentrati nella vita quotidiana.

1. Welche Vorteile hat das Angebot „Aktiv in der Mittagspause“ und was müssen die Teilnehmenden mitbringen?
-

3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern.

Vero Falso

Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten.

Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein.



4. Scegli la soluzione corretta

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im _____ (Oggi inizio il mio allenamento nel parco.)
Park an.
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängt
2. _____ du mit deinem Krafttraining im _____ (Inizi il tuo allenamento di forza in palestra?)
Fitnessstudio an?
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
3. Er _____ nach der Arbeit mit dem _____ (Lui inizia l'allenamento di resistenza dopo il
Ausdauertraining an. lavoro.)
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt

1. fange 2. Fängst 3. fängt

5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*
(Ciao, posso aiutarti?)

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und
brauche mehr Bewegung.*
*(Sì, oggi voglio iniziare ad allenarmi. Sto molto seduto in ufficio e ho bisogno di più
movimento.)*

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht
einen Unterschied.*
(Ok. Preferisci un allenamento di resistenza o un allenamento di forza? Fa differenza.)

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine
Ausdauer verbessern.*
*(Entrambi, ma per favore molto semplice. Voglio diventare più forte e migliorare la mia
resistenza.)*

Trainerin Jana: *Dann machen wir ein kurzes Workout: zuerst 10 Minuten Fahrrad für die
Ausdauer, danach leichte Übungen mit Gewichten - sauber ausgeführt. Das
passt gut zu einem gesunden Lebensstil.*
*(Allora facciamo un breve workout: prima 10 minuti di bici per la resistenza, poi esercizi
leggeri con i pesi, eseguiti correttamente. Va bene per uno stile di vita sano.)*

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?

2. Welche zwei Trainingsformen empfiehlt Jana und wie sieht das kurze Workout aus?



6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

In meiner Freizeit mache ich ... , weil ... / Mein Trainingsplan ist ... / Ich trainiere meistens mit ... / im ...

1. Welche Sportart machst du in deiner Freizeit und warum ist sie gut für deine Gesundheit?
-
2. Wie sieht dein Trainingsplan in einer normalen Woche aus und wo trainierst du meistens?
-

7. E-mail

Betreff: Probetraining im FitPlus Studio

Hallo Alex,

Danke für deine Nachricht! Du kannst gern ein **Probetraining** machen. Wir haben einen **Sportplatz** draußen und einen Kursraum für **Yoga**. Viele Mitglieder machen auch **Krafttraining** und ein **Workout** für die **Ausdauer**.

Wann möchtest du anfangen? Passt dir Dienstag oder Donnerstag ab 18 Uhr? Sag uns bitte auch, ob du lieber allein trainierst oder in einer **Mannschaft** (z. B. After-Work-Fußball).

Viele Grüße

Marie Keller

FitPlus Studio



Scrivi una risposta appropriata: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Verbi importanti

	Anfangen (<i>iniziare</i>)	Anfangen (<i>iniziare</i>)
	Präsens	Perfekt
ich	fange an	habe angefangen
du	fängst an	hast angefangen
er/sie/es	fängt an	hat angefangen
wir	fangen an	haben angefangen
ihr	fangt an	habt angefangen
sie	fangen an	haben angefangen