

A1.40.1 An additional unit

Een extra eenheid



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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

Lara heeft de eerste sessie met haar personal trainer en vraagt om tips om af te vallen

- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(Dat was super, Lara. Ga zo door!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dank je wel. Wat kan ik naast onze sessies nog meer doen?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Je kunt ook één keer per week gaan zwemmen.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Zwemmen vind ik helaas helemaal niet leuk. Wat raad je anders aan?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Heb je als kind aan sport gedaan?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Tot ik 18 was, heb ik heel veel tennis gespeeld. Waarom vraagt je dat?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Sporten die je als kind hebt gedaan, zijn vaak het beste.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Doe je de sport die je als kind deed nog steeds?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Ja, ik speel nog steeds basketbal.)*
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Dan ga ik eens kijken of ik mijn tennisracket nog heb.)*

Jan: Perfekt!

(Perfect!)

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

1-c 2-d

3. Je bent nieuw in de sportschool en je wilt deze week aan een les deelnemen.

Taak: Wählen Sie ein Kursformat aus und schreiben Sie den Namen.

URL: Fitness Kurse

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