

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mijn trainingsschema



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.



*Veel mensen wensen zich een eenvoudige oplossing om jong en gezond te blijven. Een belangrijke „pil“ is echter **beweging** en **regelmatige sport**. Voor **motivatie** gebruiken velen een **app** of een **smartwatch**. Deze apparaten tellen stappen en meten vaak de pols. Een jogster neemt deel aan een studie omdat haar motivatie weer sterker moet worden.*

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Nur gesunde Vitamine
 - c. Viel Schlaf und Ruhe
 - d. Eine neue Medizin aus der Apotheke
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - b. Sie zeigen nur das Wetter
 - c. Sie kochen einen Ernährungsplan
 - d. Sie zählen Schritte oder messen den Puls

1-a 2-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Ein Mann spricht mit seiner Personal Trainerin über die Vorteile von regelmäßigem Sport

En man praat met zijn personal trainer over de voordelen van regelmatig sporten

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben. Hast du Tipps? *(Ik wil meer trainen en gezonder leven. Heb je tips?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert das deine Ausdauer und macht dich stärker. *(Zeker. Als je regelmatig beweegt, verbetert dat je uithoudingsvermogen en maakt het je sterker.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(Ik ben gisteren weer met hardlopen begonnen, maar ik was snel moe.)*
- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibt dein Körper länger motiviert und gewöhnt sich an die Belastung. *(Als je rustig begint, blijft je lichaam langer gemotiveerd en went het aan de belasting.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Moet ik ook krachttraining doen of alleen gaan hardlopen?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Allebei is goed. Trainen met gewichten versterkt je spieren.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(En misschien iets waardoor ik soepeler en meer ontspannen word?)*
- Sophia:** Genau. Dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Precies. Daarvoor kun je met yoga beginnen.)*

Andreas: Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse?

(Als ik drie keer per week sport, zie ik dan resultaten?)

Sophia: Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit.

(Ja, zeker. Zo ontwikkel je een gezonde levensstijl en blijf je fit.)

1. Warum war Andreas beim Joggen schnell müde? *(Waarom was Andreas tijdens het hardlopen snel moe?)*
 - a. Weil er jeden Tag Krafttraining macht.
 - b. Weil er in einer Mannschaft auf dem Sportplatz spielt.
 - c. Weil er zu schnell angefangen hat.
 - d. Weil er nur Yoga gemacht hat.
2. Was empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird? *(Wat raadt Sophia aan zodat Andreas soepeler en meer ontspannen wordt?)*
 - a. Er soll weniger Bewegung machen und mehr schlafen.
 - b. Er soll mit Yoga anfangen.
 - c. Er soll den Unterschied zwischen Sportarten lernen.
 - d. Er soll nur mit Gewichten trainieren.

1-c 2-b

3. Op kantoor willen jij en je collega meer beweging in het dagelijks leven en zoeken jullie korte oefeningen voor tussendoor.

Taak: Wählen Sie drei Übungen und schreiben Sie: Wie macht man sie und warum sind sie gut für meinen gesunden Lebensstil?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / Übung / mein / meine