

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mijn trainingsschema



Viele Menschen möchten jung und gesund bleiben. Eine gute "Pille" dafür ist **Bewegung** und Sport, am besten **regelmäßig**. Zur Kontrolle nutzen viele eine **App** oder eine **Smartwatch**. Diese Geräte messen den **Puls** und zählen die Schritte. Eine Joggerin aus Innsbruck macht bei einer Studie mit und ihre Geräte zeigen ihr Tempo; so findet sie wieder *Motivation*.



*Veel mensen willen jong en gezond blijven. Een goede "pil" daarvoor is **beweging** en sport, het liefst **regelmatig**. Om te controleren gebruiken veel mensen een **app** of een **smartwatch**. Deze apparaten meten de **hartslag** en tellen de stappen. Een jogster uit Innsbruck doet mee aan een studie en haar apparaten laten haar tempo zien; zo vindt ze weer motivatie.*

1. Was ist die "Pille", die jung und gesund macht?
 - a. Bewegung und regelmäßiger Sport
 - b. Viel Schlaf ohne Sport
 - c. Eine spezielle Diät ohne Abendessen
 - d. Nur Vitamine aus der Apotheke
2. Was messen oder zählen viele Fitness-Apps?
 - a. Nur das Wetter und die Temperatur
 - b. Den Blutdruck beim Arzt
 - c. Den Puls und die Schritte
 - d. Die Kalorien im Restaurant
3. Warum macht Alba Timon bei der Studie mit?
 - a. Sie will eine neue Stadt finden
 - b. Sie möchte wieder Motivation für Sport haben
 - c. Sie möchte nur ein neues Handy kaufen
 - d. Sie muss jeden Tag zur Arbeit joggen

1-a 2-c 3-b

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Ein Mann bespricht mit seiner Personal Trainerin die Vorteile von regelmäßigem Sport.

Een man bespreekt met zijn personal trainer 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 begonnen met joggen, 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 joggen?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Allebei is goed. Met gewichten trainen versterkt je spieren.)*

Andreas: Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(En misschien iets waardoor ik leniger 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. Dann entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Ja, zeker. Dan ontwikkel je een gezonde levensstijl en blijf je fit.)*

1. Warum sagt Sophia, dass Andreas langsam anfangen soll?

- a. Damit er nur auf dem Sportplatz trainiert.
- b. Damit er schneller abnimmt.
- c. Damit sein Körper sich an die Belastung gewöhnt.
- d. Damit er sofort sehr stark wird.

2. Was empfiehlt Sophia zusätzlich zum Joggen, wenn Andreas beweglicher und entspannter werden will?

- a. Eine Mannschaft im Sportverein
- b. Yoga
- c. Gar keinen Sport, nur mehr schlafen
- d. Nur Krafttraining mit schweren Gewichten

1-c 2-b

3. Je wilt op kantoor meer bewegen en zoekt korte oefeningen voor de werkdag.

Taak: Schreibe einen kurzen Plan mit 3 Übungen: Was machst du, wie lange und warum ist das gut für deine Ausdauer oder Kraft?

URL: Bewegungsübungen für den Alltag

Use in your answer: Treppensteigen / Liegestütze / Dehnung / Balance halten / der Rücken / mein/dein