

A2.28 Beweging und Lebensstil



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

Die Bewegung	<i>(Beweging)</i>	Das Workout	<i>(Workout)</i>
Der Sportplatz	<i>(Sportveld)</i>	Der Unterschied	<i>(Verschil)</i>
Der gesunde Lebensstil	<i>(Gezonde levensstijl)</i>	Stark	<i>(Sterk)</i>
Das Krafttraining	<i>(Krachtraining)</i>	Trainieren	<i>(Traineren)</i>
Die Ausdauer	<i>(Uithoudingsvermogen)</i>	Mit Gewichten trainieren	<i>(Met gewichten trainen)</i>
Die Mannschaft	<i>(Team)</i>	Sich bewegen	<i>(Zich bewegen)</i>
Das Yoga	<i>(Yoga)</i>	Anfangen	<i>(Beginnen)</i>

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



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. Eine neue Medizin aus der Apotheke
 - d. Viel Schlaf und Ruhe
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - b. Sie zeigen nur das Wetter
 - c. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - d. Sie kochen einen Ernährungsplan

1-a-2-c

2. Grammatica: Bezittelijke voornaamwoorden: mein, dein, sein, ...



Bezittelijke voornaamwoorden geven bezit aan en passen zich aan de naamval van het zelfstandig naamwoord aan.

1. We gebruiken mein, dein, sein, ihr, unser, euer wanneer het bezittelijk voornaamwoord bij een mannelijk of onzijdig zelfstandig naamwoord hoort.
2. We gebruiken meine, deine, seine, ihre, unsere, eure wanneer het bezittelijk voornaamwoord bij een vrouwelijk zelfstandig naamwoord of bij het meervoud hoort.

Nominativ (<i>nominatief</i>)	Maskulin/ Neutrum (<i>mannelijk/ onzijdig</i>)	Feminin (<i>vrouwelijk</i>)	Plural (<i>meervoud</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

1. Ist das _____ Workout-Plan oder der von deinem Freund? (*Is dat jouw workoutplan of dat van je vriend?*)
- a. dein b. sein c. deinen d. deine
2. Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen. (*Ik wil graag onze proeftrainingen voor volgende week boeken.*)
- a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere



Herschrijf de zinnen (QR: A1+)

1. Das ist der Schlüssel von mir.

(*Dat is mijn sleutel.*)

2. Das ist die Tasche von dir.

(*Dat is jouw tas.*)

3. Das ist das Handy von ihm.

(*Dat is zijn mobiele telefoon.*)

1. Das ist mein Schlüssel. 2. Das ist deine Tasche. 3. Das ist sein Handy.

3. Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Beweging | 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. Bedrijfsaanbod: Actief in de middagpauze (QR: Audio)



Vul de lege plekken in: Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Beweging, Ausdauer

Unser Unternehmen bietet ab Mai „Aktiv in der Mittagspause“ an. Zweimal pro Woche gibt es ein kurzes (1) _____ im Park neben dem (2) _____. Das Programm ist für Anfänger geeignet: Wir starten mit leichter (3) _____, dann trainieren wir (4) _____ und etwas (5) _____. Wer möchte, kann auch (6) _____ ausprobieren.

Für die Anmeldung brauchen wir nur Ihren Namen und Ihre App-E-Mail. Sie können jeden Monat neu (7) _____ 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.

Ons bedrijf biedt vanaf mei „Actief in de middagpauze“ aan. Twee keer per week is er een korte workout in het park naast het sportveld. Het programma is geschikt voor beginners: we beginnen met lichte beweging, daarna trainen we uithoudingsvermogen en doen we wat krachttraining. Wie wil, kan ook yoga uitproberen.

Voor de aanmelding hebben we alleen uw naam en uw app-e-mail nodig. U kunt elke maand opnieuw beginnen of pauzeren. Neem alstublieft een mat en water mee. Uw team kan als ploeg deelnemen. Een gezonde levensstijl helpt velen om in het dagelijks leven sterk en geconcentreerd te blijven.

(1) Workout, (2) Sportplatz, (3) Beweging, (4) Ausdauer, (5) Krafttraining, (6) Yoga, (7) anfangen

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

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Kies de juiste oplossing

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im Park an. *(Ik begin vandaag met mijn workout in het park.)*
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängt
 2. _____ du mit deinem Krafttraining im Fitnessstudio an? *(Begin jij met je krachttraining in de sportschool?)*
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
 3. Er _____ nach der Arbeit mit dem Ausdauertraining an. *(Hij begint na het werk met de duurtraining.)*
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt
1. fange 2. Fängst 3. fängt

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Neues Workout im Fitnessstudio

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*
(Hallo, kan ik je helpen?)

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und brauche mehr Bewegung.*
(Ja, ik wil vandaag beginnen met trainen. Ik zit veel op kantoor en heb meer beweging nodig.)

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht einen Unterschied.*
(Oké. Wil je liever duurtraining of krachttraining? Dat maakt een verschil.)

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine Ausdauer verbessern.*
(Allebei, maar alsjeblieft heel eenvoudig. Ik wil sterker worden en mijn uithoudingsvermogen verbeteren.)

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.*
(Dan doen we een korte workout: eerst 10 minuten fietsen voor het uithoudingsvermogen, daarna lichte oefeningen met gewichten - netjes uitgevoerd. Dat past goed bij een gezonde levensstijl.)

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?
-

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Belangrijke werkwoorden

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

Anfangen (beginnen)

Präsens
fange an
fängst an
fängt an
fangen an
fangt an
fangen an

Anfangen (beginnen)

Perfekt
habe angefangen
hast angefangen
hat angefangen
haben angefangen
habt angefangen
haben angefangen