



## A2.28 Beweging und Lebensstil

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

<b>Die Bewegung</b>	<i>(De beweging)</i>	<b>Der gesunde Lebensstil</b>	<i>(De gezonde levensstijl)</i>
<b>Das Krafttraining</b>	<i>(Krachttraining)</i>	<b>Die Ausdauer</b>	<i>(Het uithoudingsvermogen)</i>
<b>Das Yoga</b>	<i>(Yoga)</i>	<b>Stark</b>	<i>(Sterk)</i>
<b>Das Workout</b>	<i>(Workout)</i>	<b>Trainieren</b>	<i>(Traineren)</i>
<b>Der Sportplatz</b>	<i>(Het sportveld)</i>	<b>Mit Gewichten trainieren</b>	<i>(Met gewichten trainen)</i>
<b>Die Mannschaft</b>	<i>(Het team)</i>	<b>Sich bewegen</b>	<i>(Zich bewegen)</i>
<b>Der Unterschied</b>	<i>(Het verschil)</i>	<b>Anfangen</b>	<i>(Beginnen)</i>

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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

1-d 2-b 3-d



## 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 als het bezittelijk voornaamwoord bij een mannelijk of onzijdig zelfstandig naamwoord hoort.
2. We gebruiken meine, deine, seine, ihre, unsere, eure als het bezittelijk voornaamwoord bij een vrouwelijk zelfstandig naamwoord of bij het meervoud hoort.

<b>Nominativ</b> ( <i>nominatief</i> )	<b>Maskulin/ Neutrum</b> ( <i>mannelijk/ onzijdig</i> )	<b>Feminin</b> ( <i>vrouwelijk</i> )	<b>Plural</b> ( <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 \_\_\_\_\_ Trainingsplan oder der von deinem Freund?  
 a. dein      b. euer      c. sein      d. deine
2. Ich mache heute \_\_\_\_\_ Ausdauerübungen im Park und gehe danach nach Hause.  
 a. meinen      b. mein      c. meiner      d. meine

1. dein 2. meine

### Herschrijf de zinnen

1. (ich) Das ist (ich) Handy.

(Dat is mijn telefoon.)

2. (du) Wo ist (du) Tasche?

(Waar is jouw tas?)

3. (er) (er) Bruder ist Arzt.

(Zijn broer is arts.)

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| a. die Bewegung             | 1. aktiv sein           |
| b. die Ausdauer             | 2. Krafttraining machen |
| c. das Workout              | 3. das Training         |
| d. mit Gewichten trainieren | 4. lange durchhalten    |

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



#### 2. Aankondiging in de sportschool: lesrooster en trainingstips (Audio beschikbaar in de app)

**Vul de lege plekken in:** Mannschaft, Sportplatz, Krafttraining, Ausdauer, Yoga, Beweging, fangen, Anfänger

FitPoint Berlin – Kursplan & Hinweise

Ab nächster Woche starten neue Kurse. Dienstags 18:30 Uhr: \_\_\_\_\_ . Donnerstags 19:00 Uhr: \_\_\_\_\_ mit Gewichten. Für alle gilt: Bitte kommen Sie in Sportsachen und bringen Sie Ihr Handtuch mit. Auf dem \_\_\_\_\_ nebenan gibt es am Samstag um 11:00 Uhr ein offenes Training für eine \_\_\_\_\_ , auch für \_\_\_\_\_ .

Regelmäßige \_\_\_\_\_ unterstützt \_\_\_\_\_ und einen gesunden Lebensstil. Wenn Sie neu sind, \_\_\_\_\_ Sie langsam an und machen Sie Pausen. Viele Mitglieder nutzen eine App oder Smartwatch, um Schritte und den Puls zu sehen. Fragen Sie an der Theke nach einem kurzen Workout-Plan.

*FitPoint Berlijn – lesrooster & aanwijzingen*

*Vanaf volgende week starten er nieuwe lessen. Dinsdags 18:30 uur: yoga (voor rug en tegen stress). Donderdags 19:00 uur: krachtraining met gewichten (introductie). Voor iedereen: kom in sportkleding en neem je handdoek mee. Op het sportveld naast de deur is er zaterdag om 11:00 uur een open training voor een team, ook voor beginners.*

*Regelmatige beweging ondersteunt je uithoudingsvermogen en een gezonde levensstijl. Als je nieuw bent, begin rustig en neem af en toe pauzes. Veel leden gebruiken een app of smartwatch om stappen en hartslag bij te houden. Vraag bij de balie naar een kort trainingsschema.*

1. Welche zwei Angebote im Kursplan passen zu Ihnen und warum?

\_\_\_\_\_

#### 3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Die Sprecherin bewegt sich jetzt regelmäßiger und bemerkt eine positive Veränderung.

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.

Waar Onwaar



#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Ich \_\_\_\_\_ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will. *(Ik begin volgende week met yoga, omdat ik me meer wil bewegen.)*  
 a. fängst      b. angefangen      c. fängt      d. fange
2. Am Montag \_\_\_\_\_ ich mit einem kleinen Workout \_\_\_\_\_ und war danach richtig müde. *(Op maandag ben ik met een korte workout begonnen en was daarna echt moe.)*  
 a. habe / angefangen      b. habe / anfange      c. bin / angefangen  
 d. hat / angefangen
3. Er \_\_\_\_\_ nach der Arbeit mit Krafttraining an und trainiert oft mit Gewichten. *(Hij begint na het werk met krachttraining en traint vaak met gewichten.)*  
 a. fängt      b. fangen      c. fange      d. anfängt

1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

#### 5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

**Nora (Mitglied):** *Hi, kannst du mir kurz helfen? Ich möchte mit Gewichten trainieren, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.*  
*(Hoi, kun je me even helpen? Ik wil met gewichten trainen, maar ik weet niet hoe ik moet beginnen.)*



**Tim (Trainer):** *Gern. Was ist dein Ziel - mehr Ausdauer oder lieber stärker werden?*  
*(Graag. Wat is je doel: meer uithoudingsvermogen of liever sterker worden?)*

**Nora (Mitglied):** *Beides, aber zuerst möchte ich einen gesunden Lebensstil. Ich sitze viel im Büro und bewege mich zu wenig.*  
*(Beide, maar eerst wil ik een gezondere levensstijl. Ik zit veel op kantoor en beweeg te weinig.)*

**Tim (Trainer):** *Dann der einfache Plan: zweimal pro Woche Krafttraining mit leichten Gewichten und zusätzlich ein kurzes Workout für die Ausdauer.*  
*(Dan is het eenvoudige plan: twee keer per week krachttraining met lichte gewichten en daarnaast een kort work-outje voor de conditie.)*

**Nora (Mitglied):** *Okay, danke. Passt Yoga auch dazu, oder ist das am Anfang zu viel?*  
*(Oké, bedankt. Past yoga daar ook bij, of is dat in het begin te veel?)*

1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?

---

2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?

---

## 6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

*In meiner Freizeit mache ich ..., weil es gut für meine Ausdauer ist. / Mein Trainingsplan ist einfach: Ich ... / Ich trainiere gerne mit Gewichten, aber manchmal mache ich auch Yoga.*

1. Welche Sportart oder welches Training machst du in der Woche, und warum ist es gut für dich?  
\_\_\_\_\_
2. Wie sieht dein Trainingsplan an einem normalen Arbeitstag aus - wann bewegst du dich und was machst du dann?  
\_\_\_\_\_

## 7. E-mail

**Betreff:** Probetraining und Kurse

Hallo Frau Yilmaz,

vielen Dank für Ihre Nachricht. Sie können diese Woche gern ein kostenloses

**Probetraining** machen. Wir haben einen Kursraum und einen Bereich für **Krafttraining** (auch mit Gewichten). **Yoga** ist am Dienstag und Donnerstag um 19:00 Uhr.

Wann möchten Sie kommen? Und was ist Ihr Ziel: mehr **Bewegung**, Stress abbauen oder fitter werden?

Viele Grüße

Laura König

Studio Aktiv



**Schrijf een passende reactie:** *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 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