

A1.40.1 An additional unit

Dodatkowa jednostka



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

1-c 2-a 3-a 4-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Lara ma pierwszą jednostkę treningową ze swoim trenerem personalnym i pyta o wskazówki dotyczące odchudzania

- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(To było świetne, Laro. Tak trzymaj!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dziękuję. Co mogę dodatkowo robić oprócz naszych treningów?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Możesz też raz w tygodniu chodzić na pływanie.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfehlst du sonst? *(Niestety w ogóle nie lubię pływać. Co polecasz zamiast tego?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Czy uprawiałaś sport jako dziecko?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Do 18. roku życia bardzo dużo grałam w tenisa. Dlaczego pytasz?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Sporty, które uprawiałaś jako dziecko, są często najlepsze.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Czy nadal uprawiasz sport, który uprawiałaś jako dziecko?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Tak, nadal gram w koszykówkę.)*
- Lara:** Dann schau ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(W takim razie sprawdzę, czy jeszcze mam swoją raketę tenisową.)*

Jan: Perfekt!

(Idealnie!)

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

1-a 2-b

3. Jesteś nowy/a w siłowni i chcesz w tym tygodniu wziąć udział w zajęciach.

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

URL: Fitness Kurse

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