

A1.40.1 An additional unit

Dodatkowa jednostka



- Warum kann Joggen ein Problem sein?
 - Weil Schwimmen für die Knie schlecht ist.
 - Weil Fußball nur im Winter geht.
 - Weil man dabei das Knie immer wieder belastet.
 - Weil man dabei keine Kalorien verbrennt.
- Welche Bewegung ist sehr gut für die Gelenke?
 - Joggen
 - Schwimmen
 - Tennis
 - Krafttraining

1-c 2-b

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 mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(W takim razie sprawdzę, czy jeszcze mam swoją raketę tenisową.)*
- Jan:** Perfekt! *(Idealnie!)*

- Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(Jaki sport Jan poleca Larze dodatkowo?)*
 - Schwimmen
 - Boxen
 - Fußball
 - Tanzen

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Jaki sport Lara kiedyś często uprawiała?*)

a. Leichtathletik

b. Turnen

c. Tennis

d. Karate

1-a 2-c

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