



A2.28 Bewegung und Lebensstil

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

Das Krafttraining	<i>(Trening siłowy)</i>	Der Unterschied	<i>(Różnica)</i>
Das Workout	<i>(Trening)</i>	Der gesunde Lebensstil	<i>(Zdrowy styl życia)</i>
Das Yoga	<i>(Joga)</i>	Stark	<i>(Silny)</i>
Die Ausdauer	<i>(Wytrzymałość)</i>	Mit Gewichten trainieren	<i>(Trenować z ciężarami)</i>
Die Bewegung	<i>(Ruch)</i>	Sich bewegen	<i>(Ruszać się)</i>
Der Sportplatz	<i>(Boisko sportowe)</i>	Trainieren	<i>(Trenować)</i>
Die Mannschaft	<i>(Drużyna)</i>	Anfangen	<i>(Zaczynać)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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*.

*Wiele osób chce pozostać młodymi i zdrowymi. Dobrą „pigułką” na to są **ruch** i sport, najlepiej uprawiane **regularnie**. Do kontroli wiele osób używa **aplikacji** lub **smartwatcha**. Te urządzenia mierzą **puls** i liczą kroki. Biegaczka z Innsbrucka bierze udział w badaniu, a jej urządzenia pokazują jej tempo — dzięki temu odzyskuje motywację.*

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

1-c 2-d 3-b

2. Gramatyka: Zaimek dzierżawczy: mein, dein, sein, ...

Zaimki dzierżawcze pokazują posiadanie i dopasowują się do przypadku rzeczownika.



1. Używamy mein, dein, sein, ihr, unser, euer, gdy zaimek dzierżawczy odnosi się do rzeczownika rodzaju męskiego lub nijakiego.
2. Używamy meine, deine, seine, ihre, unsere, eure, gdy zaimek dzierżawczy odnosi się do rzeczownika rodzaju żeńskiego lub do liczby mnogiej.

Nominativ <i>(Mianownik)</i>	Maskulin/ Neutrum <i>(Rodzaj męski / nijaki)</i>	Feminin <i>(Rodzaj żeński)</i>	Plural <i>(Liczba mnoga)</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

Przepisz zwroty

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

(To jest mój telefon komórkowy.)

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

(Gdzie jest twoja torba?)

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

(Jego brat jest lekarzem.)

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 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. Ogłoszenie w klubie fitness: plan zajęć i wskazówki treningowe (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: Mannschaft, Sportplatz, Krafttraining, Ausdauer, Yoga, Bewegung, 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 Berlin – plan zajęć i informacje

Od przyszłego tygodnia zaczynają się nowe zajęcia. We wtorki o 18:30: joga (na kręgosłup i przeciw stresowi). W czwartki o 19:00: trening siłowy z ciężarami (wprowadzenie). Dla wszystkich: prosimy przychodzić w stroju sportowym i zabrać ręcznik. Na boisku obok w sobotę o 11:00 odbywa się otwarty trening dla drużyny, także dla początkujących. Regularna aktywność wspiera wytrzymałość i zdrowy styl życia. Jeśli jesteś nowy, zaczynaj powoli i rób przerwy. Wielu członków korzysta z aplikacji lub smartwatcha, aby sprawdzać kroki i puls. Zapytaj przy recepcji o krótki plan treningowy.

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

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

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

Prawda Fałsz

Am Donnerstag trainiert sie in einer Mannschaft auf dem Sportplatz.

Sie macht einmal pro Woche Yoga und zwar zu Hause.



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ich _____ nächste Woche mit Yoga an, weil ich mich mehr bewegen will. *(Zaczynam jogę w przyszłym tygodniu, ponieważ chcę się więcej ruszać.)*
a. fängst b. angefangen c. fängt d. fange
2. Am Montag _____ ich mit einem kleinen Workout _____ und war danach richtig müde. *(W poniedziałek zacząłem od małego treningu i potem byłem bardzo zmęczony.)*
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. *(On zaczyna po pracy trening siłowy i często ćwiczy z ciężarami.)*
a. fängt b. fangen c. fange d. anfängt

1. fange 2. habe / angefangen 3. fängt

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Nora (Mitglied): *Hi, kannst du mir kurz helfen? Ich möchte mit Gewichten trainieren, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.*

(Cześć, możesz mi krótko pomóc? Chciałabym trenować z ciężarami, ale nie wiem, od czego zacząć.)

Tim (Trainer): *Gern. Was ist dein Ziel - mehr Ausdauer oder lieber stärker werden?*

(Chętnie. Jaki jest twój cel — poprawa wytrzymałości czy raczej zwiększenie siły?)

Nora (Mitglied): *Beides, aber zuerst möchte ich einen gesunden Lebensstil. Ich sitze viel im Büro und bewege mich zu wenig.*

(I jedno, i drugie, ale najpierw chcę prowadzić zdrowszy tryb życia. Siedzę dużo w biurze i za mało się ruszam.)

Tim (Trainer): *Dann der einfache Plan: zweimal pro Woche Krafttraining mit leichten Gewichten und zusätzlich ein kurzes Workout für die Ausdauer.*

(W takim razie prosty plan: dwa razy w tygodniu trening siłowy z lekkimi ciężarami i dodatkowo krótkie ćwiczenie cardio.)

Nora (Mitglied): *Okay, danke. Passt Yoga auch dazu, oder ist das am Anfang zu viel?*

(Dobrze, dzięki. Czy do tego pasuje też joga, czy na początku to będzie za dużo?)

1. Warum ist Nora heute im Fitnessstudio?

2. Was empfiehlt Tim für Ausdauer und Krafttraining?



6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ich möchte gern am ... zum Probetraining kommen. / Mein Ziel ist ..., weil ... / Können Sie mir bitte sagen, ob ...?*

Ważne czasowniki

Anfangen (zaczynać)

	Präsens
ich	fange an
du	fängst an
er/sie/es	fängt an
wir	fangen an
ihr	fangt an
sie	fangen an

Anfangen (zaczynać)

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