

A2.28 Bewegung und Lebensstil



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

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

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

*Wiele osób marzy o prostym rozwiązaniu, by pozostać młodym i zdrowym. Ważną „pigułką” jest jednak **ruch i regularne** uprawianie sportu. Dla **motywacji** wielu korzysta z **aplikacji** albo **smartwatcha**. Te urządzenia liczą kroki i często mierzą puls. Biegaczka bierze udział w badaniu, ponieważ jej motywacja ma znów stać się silniejsza.*

1. Was wird im Text als die 'Pille' genannt, die gesund macht?
 - a. Eine neue Medizin aus der Apotheke
 - b. Nur gesunde Vitamine
 - c. Viel Schlaf und Ruhe
 - d. Bewegung und regelmäßiger Sport
2. Welche Funktion haben viele Sport-Apps laut dem Text?
 - a. Sie zählen Schritte oder messen den Puls
 - b. Sie zeigen nur das Wetter
 - c. Sie buchen automatisch einen Arzttermin
 - d. Sie kochen einen Ernährungsplan

1-d-2-a

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



Zaimek dzierżawczy wyraża posiadanie i dostosowuje się do przypadku (przypadka) 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 (Mianownik)	Maskulin/ Neutrum (Rodzaj męski / nijaki)	Feminin (Rodzaj żeński)	Plural (Liczba mnoga)
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? (Czy to jest twój plan treningowy, czy plan twojego kolegi?)

- a. dein b. sein c. deinen d. deine

2. Ich möchte gern _____ Probetrainings für nächste Woche buchen. (Chciałbym zarezerwować nasze treningi próbne na przyszły tydzień.)

- a. meine b. unser c. unseren d. unsere

1. dein 2. unsere

Przepisz zwroty (QR: AI+)



1. Das ist der Schlüssel von mir.

(To jest mój klucz.)

2. Das ist die Tasche von dir.

(To jest twoja torba.)

3. Das ist das Handy von ihm.

(To jest jego telefon komórkowy.)

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| a. die Bewegung | 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. Oferta firmowa: Aktywnie w przerwie na lunch (QR: Audio)

Wypełnij luki: Workout, Sportplatz, Krafttraining, Yoga, anfangen, Bewegung, 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.

Nasza firma oferuje od maja „Aktywnie w przerwie na lunch”. Dwa razy w tygodniu odbywa się krótki trening w parku obok boiska sportowego. Program jest odpowiedni dla początkujących: zaczynamy od lekkiego ruchu, potem ćwiczymy wytrzymałość i trochę treningu siłowego. Kto chce, może też spróbować jogi.

Do zapisów potrzebujemy tylko Twojego imienia i adresu e-mail w aplikacji. Możesz zaczynać od nowa każdego miesiąca albo zrobić przerwę. Prosimy przynieść matę i wodę. Twój zespół może wziąć udział jako drużyna. Zdrowy styl życia pomaga wielu osobom na co dzień pozostawać silnymi i skoncentrowanymi.

(1) Workout, (2) Sportplatz, (3) Bewegung, (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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Sie möchte nach der Arbeit regelmäßig draußen laufen, um ihre Ausdauer zu verbessern.
2. Am Wochenende macht sie nur Yoga und kein Training mit Gewichten.
3. Sie findet Sport in einer Mannschaft weniger motivierend als allein.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Ich _____ heute mit meinem Workout im Park an. (Zaczynam dziś mój trening w parku.)
a. angefangen b. fange c. fangen d. fängst
2. _____ du mit deinem Krafttraining im Fitnessstudio an? (Czy zaczynasz swój trening siłowy na siłowni?)
a. Fangt b. Fängst c. Fange d. Anfängst
3. Er _____ nach der Arbeit mit dem Ausdauertraining an. (On zaczyna po pracy trening wytrzymałościowy.)
a. hat angefangen b. fange c. fängt d. fangt
1. fange 2. Fängst 3. fängt



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Neues Workout im Fitnessstudio

Trainerin Jana: *Hallo, kann ich dir helfen?*
(Cześć, mogę ci pomóc?)

Kunde Tobias: *Ja, ich möchte heute anfangen zu trainieren. Ich sitze viel im Büro und brauche mehr Bewegung.*
(Tak, chcę dziś zacząć trenować. Dużo siedzę w biurze i potrzebuję więcej ruchu.)

Trainerin Jana: *Okay. Möchtest du eher Ausdauertraining oder Krafttraining? Das macht einen Unterschied.*
(Okej. Wolisz trening wytrzymałościowy czy trening siłowy? To robi różnicę.)

Kunde Tobias: *Beides, aber bitte ganz einfach. Ich möchte stärker werden und meine Ausdauer verbessern.*
(Oba, ale proszę, bardzo prosto. Chcę stać się silniejszy i poprawić swoją wytrzymałość.)

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.*
(W takim razie zrobimy krótki trening: najpierw 10 minut na rowerze dla wytrzymałości, potem lekkie ćwiczenia z ciężarami – wykonywane poprawnie. To dobrze pasuje do zdrowego stylu życia.)

1. Warum will Tobias mit dem Training anfangen?
-

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ich möchte gern mit dem Training anfangen, aber ... / Passt mir Dienstag/Donnerstag um ... Uhr? / Ich habe eine Frage zu meinem Probetraining: ...*

Ważne czasowniki

Anfangen (zaczynać)

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

Anfangen (zaczynać)

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