

K11-2 Im Fitness-Studio

**【本课重点】**

125 页听力练习 3 : Im Fitness-Studio

**【听说读写】** 学生用书第 125 页练习 3

Öffnen Sie bitte das Buch auf Seite 125, Übung 3

**Im Fitness-Studio**

**a Hören Sie und kreuzen Sie an: richtig oder falsch?**

**【重点讲解】**

**Dialog 1**

- Hallo, ich bin Dirk.

- Hallo, Sabine. Sabine Winterer.

- Wir duzen uns hier alle, ist das o. k.?

ich duze, du duzt, er/sie/es duzt, wir duzen, ihr duzt, Sie/sie duzen

- Ja, klar. Ich bin das erste Mal hier. Bist du mein Trainer?

- Ja. Wir machen zusammen deinen Trainingsplan und ich bin dein persönlicher Ansprechpartner beim Training.

ich spreche an, du sprichst an, er/sie/es spricht an, wir sprechen an, ihr sprecht an, Sie/sie sprechen an

- Gut. Kann ich heute schon anfangen?

- Ja, klar. Zuerst machen wir einen Gesundheitscheck und besprechen, was du machen möchtest.

ich bespreche, du besprichst, er/sie/es bespricht, wir besprechen, ihr besprecht,  
Sie/sie besprechen

- Dann zeige ich dir unser Studio.

- O. k.

## **Dialog 2**

- Was möchtest du machen? Erzähl mal.

- Tja, äh, also ... ich möchte abnehmen.

ich nehme ab, du nimmst ab, er/sie/es nimmt ab, wir nehmen ab, ihr nehmt ab,  
Sie/sie nehmen ab

Eine Diät mache ich schon, aber das ist nicht genug.

Deshalb möchte ich auch Sport machen.

Und dann habe ich Probleme mit meinem Rücken und den Knien.

Jeden Tag laufen oder joggen - das kann ich gar nicht.

Nach fünf Minuten tun meine Knie weh.

Ich habe auch oft Kopfschmerzen.

Vielleicht kommt das auch vom Rücken oder von den Schultern. Die sind auch sehr hart und verspannt.

- Das kann gut sein. Hast du viel Bewegung im Alltag? Fährst du Rad oder machst du schon Sport?

- Nein, ich arbeite am Schreibtisch, am Computer. Meine Kondition ist sehr schlecht und das ist ja auch nicht gesund. Ich möchte mehr für meine Gesundheit tun.

Deshalb bin ich auch hier.

### **Dialog 3**

- Gut, dann können wir anfangen. Am Anfang ist immer ein Basisprogramm für den ganzen Körper wichtig: Beine, Bauch, Brust, Schultern, Arme und Rücken. Wir machen zuerst einen genauen Gesundheitscheck, dann stelle ich die Übungen für den Rücken und den Bauch zusammen. Die Schultern und die Arme trainierst du extra.

ich trainiere, du trainierst, er/sie/es trainiert, wir trainieren, ihr trainiert, Sie/sie trainieren

- Stimmt, meine Bauchmuskulatur ist auch ganz schlecht.

- Für die Kondition fangen wir mit Radfahren an. Das ist gut für die Knie.

- Habt ihr auch Kurse, wo man in der Gruppe trainieren kann?

- Ja, in den Kursen trainiert man den ganzen Körper. Wir haben 14 Kurse in der Woche. Da kannst du auswählen. Wir haben auch einen speziellen Kurs zum Abnehmen: „Kick die Kilos“, der ist jeden Tag.

- Das ist eine gute Idee, das mache ich bestimmt.

- Und zur Entspannung haben wir auch verschiedene Angebote, das ist auch wichtig bei einem Trainingsplan. Du kannst hier viel für deine Gesundheit tun, aber du musst auch deinen Alltag ändern.