

# Fit für ...

Diese Übungen bereiten Sie auf das Kapitel vor.

1a Lesen Sie die Forumsbeiträge zum Thema „Wie halten Sie sich fit?“. Ergänzen Sie die Wörter.

Leistungssport	gesünder	Fitnessprogramm	einlegen	Körper
Alltag	betätigen	Ernährung	abzubauen	Bedürfnisse



Markus, 35,  
Redakteur



Im (1) \_\_\_\_\_ bleibt meist nicht viel Zeit, sich mit dem Thema „Fitness“ zu beschäftigen. Oft stellt man die eigenen (2) \_\_\_\_\_ hinter Arbeit und Familie zurück. Wie ist das bei dir? Gehst du regelmäßig ins Fitnessstudio, um dich sportlich zu (3) \_\_\_\_\_ und auf diese Weise Stress (4) \_\_\_\_\_? Oder fordert dich dein Alltag ausreichend, sodass du kein (5) \_\_\_\_\_ mehr brauchst? Erzähl uns, wie du dich fit hältst, und erfahre, was andere dazu sagen.

Maria, 40,  
Büroangestellte



Ich halte mich mit Sport und gesünder (6) \_\_\_\_\_ fit. Mit Sport meine ich aber keinen (7) \_\_\_\_\_. Wenn ich manchmal im Freundeskreis höre, wie viele Kilometer man da gelaufen, geschwommen oder mit dem Rad gefahren ist, kann ich nur den Kopf schütteln. Sport – ja, aber in Maßen. Das Wichtigste ist, auf seinen (8) \_\_\_\_\_ zu hören. Man sollte lieber eine Pause mehr (9) \_\_\_\_\_ und statt 100 Prozent nur 80 geben. Das ist viel (10) \_\_\_\_\_ und macht mehr Spaß 😊.

b Schreiben Sie einen eigenen Forumsbeitrag zum Thema.

2a Lesen Sie die Begriffe. Welches Verb bzw. welche Wortgruppe passt nicht? Streichen Sie durch.

- sich anstrengen – seine ganze Kraft aufbieten – nachlassen – alles geben
- sich etwas aneignen – etwas lehren – etwas auswendig lernen – sich etwas einprägen
- aktiv sein – hilfsbereit sein – unternehmungslustig sein – Sport treiben
- trainieren – in Form bleiben – sich fit halten – sich erholen
- etwas ausprobieren – etwas interessant finden – etwas versuchen – etwas testen
- aufgeschlossen sein – interessiert sein – träge sein – offen sein

b Wählen Sie aus 2a fünf Verben bzw. Wortgruppen und schreiben Sie je einen Satz dazu.

Beim Joggen strenge ich mich immer besonders an, um meine Kondition zu verbessern.

---



---



---



---



---



3 In diesem Suchrätsel sind sieben Wörter versteckt. Ordnen Sie sie den Erklärungen zu.

W	Y	D	X	O	N	L	I	M	M	Q	C	E	A	U
I	S	I	O	D	P	Y	G	Y	C	A	Z	Q	P	G
X	O	G	A	B	L	T	G	J	K	U	N	D	H	E
P	F	C	F	X	C	Q	X	G	Y	S	W	L	L	D
M	W	E	I	T	E	R	B	I	L	D	U	N	G	Ä
W	E	T	T	B	E	W	E	R	B	A	L	P	V	C
J	F	I	N	K	D	Q	C	F	S	U	N	S	E	H
Z	M	A	E	L	H	T	X	V	E	E	C	P	A	T
D	J	O	S	Z	W	P	M	D	L	R	A	U	V	N
U	U	I	S	T	R	A	I	N	I	N	G	Z	L	I
K	O	N	K	U	R	R	E	N	Z	O	U	T	O	S

- Das macht man, wenn man sein berufliches Wissen erweitern möchte:  
\_\_\_\_\_
- Das muss man trainieren, um nichts zu vergessen: \_\_\_\_\_
- Das ist die gute körperliche Verfassung: \_\_\_\_\_
- Das ist eine Veranstaltung, bei der Teilnehmende ihre Leistungen auf einem bestimmten Gebiet vergleichen: \_\_\_\_\_
- Das ist die Situation, die entsteht, wenn zwei oder mehrere Personen das gleiche Ziel erreichen wollen: \_\_\_\_\_
- Das ist das regelmäßige Absolvieren eines Sportprogramms zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit: \_\_\_\_\_
- Das ist die Fähigkeit, den Körper lange anzustrengen, ohne müde zu werden: \_\_\_\_\_

4a Was ist gut für die Gesundheit, was eher nicht? Ordnen Sie zu.

Stress	Fitness	Alkohol	Rauchen	Ausdauertraining
Übergewicht	Gesundheitscheck	Gehirnjogging	Bewegungsmangel	Erholung

positiv

negativ

die Fitness

b Ergänzen Sie ein passendes Nomen aus 4a. Es gibt mehrere Möglichkeiten.

- mit dem \_\_\_\_\_ aufhören
- etw. für seine \_\_\_\_\_ tun
- \_\_\_\_\_ abbauen
- ein \_\_\_\_\_ absolvieren
- das \_\_\_\_\_ reduzieren
- einen \_\_\_\_\_ machen lassen
- unter \_\_\_\_\_ leiden
- durch \_\_\_\_\_ das Gedächtnis trainieren