

Ergänzen Sie die Endungen.

1. **Das sind** die neueste ____ Sportarten, sehr anstrengend ____ Sportübungen, alle kostenlos ____ Trainingsmöglichkeiten, zwei interessant ____ Vorschläge für mehr Bewegung, keine positiv ____ Auswirkungen auf den Körper.
2. **Zeitungen berichten viel über** eine gesund ____ Lebensweise, das wichtigste ____ Sportereignis des Jahres, alle aktuell ____ Fußballspiele, ausgewählt ____ Sportveranstaltungen, das neueste ____ Sportprojekt.
3. **Mein Arzt rät zu** täglich ____ Bewegung, einem regelmäßig ____ Ausdauertraining, morgendlich ____ Gymnastik, einer vitaminreich ____ Kost, kalorienarm ____ Essen, mehr frisch ____ Obst und Gemüse, weniger fettig ____ Essen.
4. **Das ist das Programm** der gesetzlich ____ Krankenkassen, unseres neu ____ Sportvereins, der regional ____ Fußballliga, eines neu ____ Projektes für mehr Bewegung, meines wöchentlich ____ Gymnastikkurses.

Tipps zum Sporttreiben. Ergänzen Sie die Adjektive in der richtigen Form.

kalt	klein	halb	intensiv	vitaminreich	regelmäßig	ausreichend	positiv
------	-------	------	----------	--------------	------------	-------------	---------

1. Bewegen Sie sich richtig. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele (1) _____ Effekte auf die Gesundheit hat, zum Beispiel auf das Herz-Kreislauf-System. Weil das bei jedem Menschen anders ist, sollten Sie mit einer (2) _____ Trainingseinheit beginnen.
2. Durch (3) _____ Sport kann man seine Kondition erhöhen und bleibt länger fit. Es ist besser, zwei- bis dreimal die Woche eine (4) _____ bis eine Stunde Sport zu treiben, als einmal die Woche intensiv zu trainieren.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Planen Sie nach einer (5) _____ Belastung eine (6) _____ Erholungsphase ein.
4. Bei (7) _____ Wetter sollten Sie Intensität und Rhythmus der sportlichen Aktivität reduzieren.
5. Achten Sie beim Sport auf eine (8) _____ Kost. Die Kalorien sollten Sie dem Körpergewicht anpassen. Wichtig ist, viel zu trinken. Dazu eignet sich Mineralwasser am besten.

