



Es vēlos būt vesela

Esmu Natālija Baumanē. Es pastāstīšu par sporta klubu "Tavai veselībai". Vairāki mani kolēģi jau divus gadus apmeklē šo sporta klubu. Arī es nolēmu apmeklēt kādas sporta nodarbības. Atvēru sporta kluba mājaslapu un izlasīju par kluba piedāvājumu. Sporta klubs darbojas jau desmito gadu un atrodas 15 minūšu braucienā ar tramvaju vai trolejbusu no manas darbavietas Rīgas centrā.

Sporta klubā var apmeklēt dažādas nodarbības gan grupās, gan individuāli. Domāju, ka šajā klubā būs nodarbības tikai jauniešiem, bet izlasīju, ka trenēties var jebkura vecuma cilvēki. Sporta klubā ir divas trenažieru zāles, notiek aerobikas nodarbības un pat baleta nodarbības tiem, kam ļoti patīk dejot. Taču svarīgākais – ir vairāki nodarbību veidi tiem cilvēkiem, kuriem ir veselības problēmas. Piemēram, klubā ir vingrošana veselības grupā. Tieši tādas nodarbības man vajadzīgas, jo ļoti daudz strādāju ar datoru un man sāk sāpēt mugura.

Visas nodarbības vada profesionāli treneri. Vēl labi ir tas, ka nodarbības var apmeklēt visu dienu, jo sporta klubs sāk strādāt pulksten 7 no rīta, bet pēdējās nodarbības sākas pulksten 21.00.

Rīt pat es piezvanīšu uz sporta centra reģistratūru un pierakstīšos uz konsultāciju pie fizioterapeita. Domāju, ka ārsts man pateiks, kurus treniņus labāk apmeklēt.

Es vēlos būt vesela, tādēļ apmeklēšu nodarbības un čakli vingrošu.

Uzdevums. Atzīmējiet pareizo atbildi!

Nr.	Jautājums	Atbildes	
	Paraugs		
0.	Kur atrodas Natālijas darba vieta?	Ārpus Rīgas.	
		Rīgas centrā.	v
		Sporta klubā.	
1.	Natālija par kluba piedāvājumu	uzzināja no kolēģiem.	
		izlasīja kluba mājaslapā.	
		uzzināja no treneres.	
2.	Kas Natālijai ir svarīgākais kluba piedāvājumā?	Tur ir nodarbības jauniešiem.	
		Baleta nodarbības.	
		Veselības korekcijas nodarbības.	
3.	Kāds ir nodarbību grafiks?	Tās notiek tikai no rīta.	
		Tās notiek no 7 rītā līdz 9 vakarā.	
		Tās notiek no rīta līdz pulksten 12 dienā.	
4.	Kāpēc Natālija ies pie ārsta fizioterapeita?	Viņš zinās, kuras nodarbības jāapmeklē.	
		Viņš pateiks, kurš treneris ir labāks.	
		Viņš pateiks, kurā laikā vingrot ir labāk.	
5.	Kāpēc Natālija vēlas apmeklēt sporta nodarbības?	Jo ārsts lika obligāti vingrot.	
		Tāpēc, ka tās apmeklē kolēģi.	
		Lai viņai būtu laba veselība.	
6.	Sporta klubs atrodas	piecpadsmit minūšu brauciena attālumā.	
		piecdesmit minūšu brauciena attālumā.	
		vienpadsmit minūšu brauciena attālumā.	