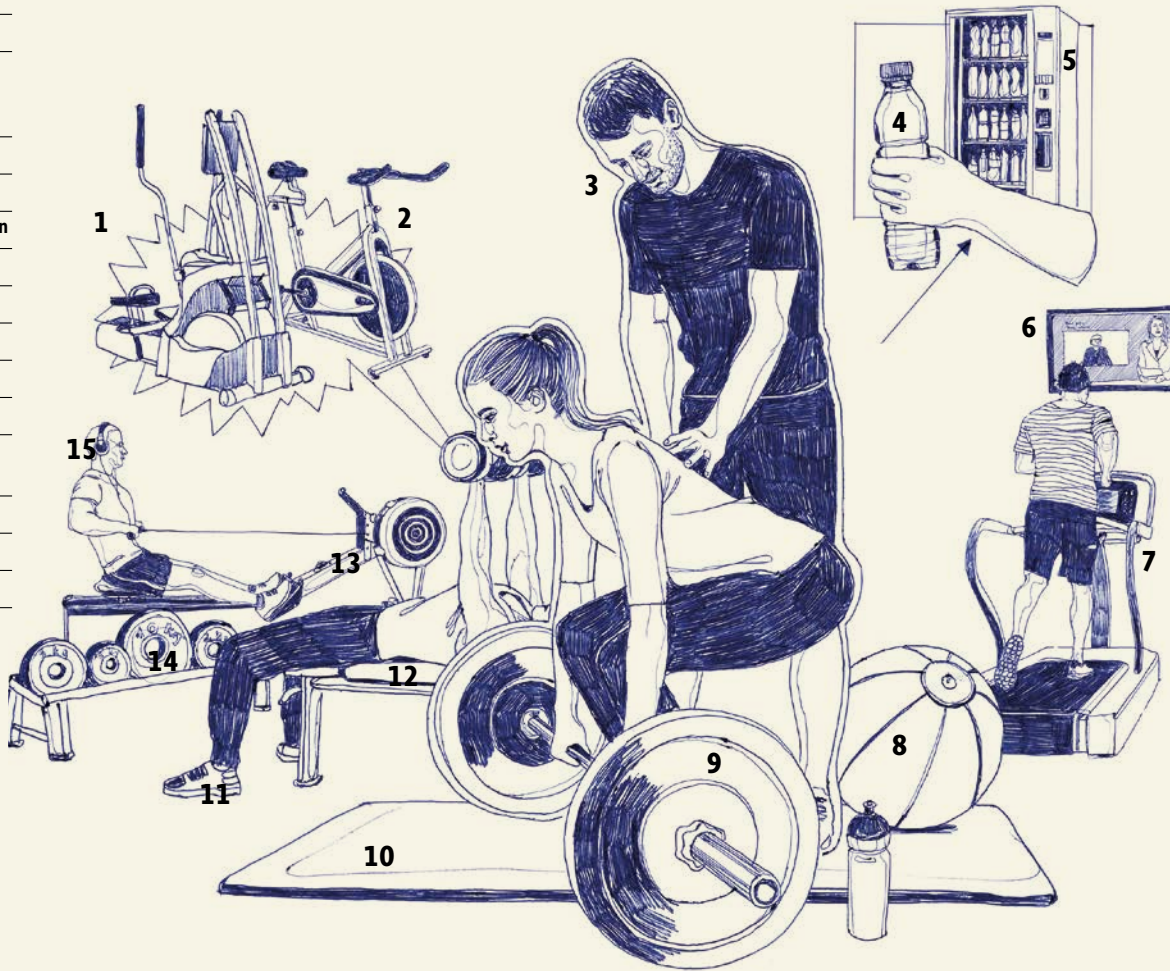


Im Fitnessstudio

LEICHT PLUS

- 1 der Crosstrainer, -engl.
- 2 das Spinningbike, -s engl. (auch: das Spinningrad, -er)
- 3 der (Fitness-)Trainer, -
- 4 die Trinkflasche, -n
- 5 der Getränkeautomat, -en
- 6 der Bildschirm, -e
- 7 das Laufband, -er
- 8 der (Medizin-)Ball, -e
- 9 die Hantel, -n
- 10 die (Sport-)Matte, -n
- 11 der Turnschuh, -e (auch: der Sportschuh, -e)
- 12 die Trainingsbank, -e
- 13 das Rudergerät, -e
- 14 das Gewicht, -e
- 15 der Kopfhörer, -



1. Geräte	L
<p>Welche Geräte benutzen die Leute? → Setzen Sie ein!</p> <p>Crosstrainer – Trainingsbank – Laufband – Rudergerät – Hanteln – Spinningbike – Sportmatte</p> <p>1. Vanessa will stärkere Arme haben. Sie liegt auf einer <u>Trainingsbank</u> und trainiert mit zwei</p> <p>2. Paul fährt gern Fahrrad und will seine Beine trainieren. Es sitzt auf dem</p> <p>3. Juliane möchte Arme und Beine zur gleichen Zeit trainieren. Sie ist auf dem</p> <p>4. Tim trainiert für einen Marathon. Er läuft auf dem</p> <p>5. Daniel macht ein paar Yoga-Übungen auf einer</p> <p>6. Helena will ihren Rücken trainieren. Deshalb trainiert sie auf dem</p>	

2. Tipps	M		
<p>Worauf soll man beim Sportmachen achten? → Verbinden Sie!</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>1. Wärmen Sie sich</p> <p>2. Trinken Sie</p> <p>3. Trainieren Sie lieber</p> <p>4. Machen Sie</p> <p>5. Kleiden Sie sich</p> <p>6. Lassen Sie sich</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>A genug Wasser!</p> <p>B von einem Fitnesstrainer beraten!</p> <p>C vor jedem Training auf!</p> <p>D genug Pausen!</p> <p>E täglich zehn Minuten als wöchentlich eine Stunde!</p> <p>F leicht, aber so, dass Sie nicht frieren!</p> </td> </tr> </table> <p>Lösungen: _____</p>		<p>1. Wärmen Sie sich</p> <p>2. Trinken Sie</p> <p>3. Trainieren Sie lieber</p> <p>4. Machen Sie</p> <p>5. Kleiden Sie sich</p> <p>6. Lassen Sie sich</p>	<p>A genug Wasser!</p> <p>B von einem Fitnesstrainer beraten!</p> <p>C vor jedem Training auf!</p> <p>D genug Pausen!</p> <p>E täglich zehn Minuten als wöchentlich eine Stunde!</p> <p>F leicht, aber so, dass Sie nicht frieren!</p>
<p>1. Wärmen Sie sich</p> <p>2. Trinken Sie</p> <p>3. Trainieren Sie lieber</p> <p>4. Machen Sie</p> <p>5. Kleiden Sie sich</p> <p>6. Lassen Sie sich</p>	<p>A genug Wasser!</p> <p>B von einem Fitnesstrainer beraten!</p> <p>C vor jedem Training auf!</p> <p>D genug Pausen!</p> <p>E täglich zehn Minuten als wöchentlich eine Stunde!</p> <p>F leicht, aber so, dass Sie nicht frieren!</p>		

- 1. Hanteln
- 2. Spinningbike
- 3. Crosstrainer
- 4. Laufband
- 5. Sportmatte
- 6. Rudergerät