A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialog: Über Bewegung und Wohlbefinden sprechen

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, me siento **agotada**... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

Pedro: Yo estoy un poco **cansado**, pero tú pareces agotada de verdad.

Ana: Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me **duele** la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

Pedro: Buena idea, me voy a **meditar** un rato.

Ana: Uy, es que también tengo mucha **sed**. No sé qué me pasa...

Pedro: Pues normal. Cuando se entrena bien...

Ana: Sí, me voy a duchar es que estoy completamente **sudada**.

Pedro: Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y **relajarnos**.

Pedro: ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Ana: Vale, buscamos algo saludable.

Ana und Pedro sprechen darüber, wie sie sich nach dem Besuch im Fitnessstudio fühlen.

Pedro: *Hallo Ana. Wie geht es dir heute?*

Ana: *Uf, ich fühle mich **erschöpft**... das Training war sehr intensiv!*

Pedro: *Ich bin ein bisschen **müde**, aber du siehst wirklich erschöpft aus.*

Ana: *Ja, mein Körper ist sehr verspannt und mein Rücken **tut** weh. Ich werde mich jetzt ein bisschen entspannen.*

Pedro: *Gute Idee, ich werde jetzt eine Weile **meditieren**.*

Ana: *Oh, ich habe auch sehr **Durst**. Ich weiß nicht, was mit mir los ist...*

Pedro: *Na ja, wenn man richtig trainiert...*

Ana: *Ja, ich gehe duschen, ich bin nämlich komplett **verschwitzt**.*

Pedro: *Perfekt, du gehst duschen und ich werde ein bisschen meditieren.*

Ana: *Danach gehen wir etwas Leckeres essen, okay? Und **uns entspannen**.*

Pedro: *Gute Idee! Ich brauche etwas mit vielen frischen Gemüsen, bitte.*

Ana: *Okay, wir suchen etwas Gesundes.*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?
2. ¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?
3. ¿Que van a hacer después?
4. ¿Qué haces tú para relajarte después de hacer ejercicio?
5. ¿Vas a hacer algo hoy para cuidarte? ¿Qué?

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

duele, cansado, agotada, sudada, relajarnos

1. Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me ..... la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.
2. Uf, me siento ..... ¡el entrenamiento fue muy intenso!
3. Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y .....
4. Yo estoy un poco ....., pero tú pareces agotada de verdad.
5. Sí, me voy a duchar es que estoy completamente .....

Lösungen:

1. duele 2. agotada 3. relajarnos 4. cansado 5. sudada

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ejercicio 3: Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces agotada de verdad.

... Uf, me siento agotada... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

... Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

... Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y relajarnos.

12 Vale, buscamos algo saludable.

... Sí, me voy a duchar es que estoy completamente sudada.

... Uy, es que también tengo mucha sed. No sé qué me pasa...

... Buena idea, me voy a meditar un rato.

... Pues normal. Cuando se entrena bien...

1 Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

... Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me duele la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

... ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Lösungen:
3, 2, 9, 10, 12, 8, 6, 5, 7, 1, 4, 11

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Wenn es um Bewegung und Wohlbefinden geht

https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/hablando-de-ejercicio-y-bienestar