

A2.28.2 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Geschichte: Eine gesunde Übungsroutine!

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/rutina-de-ejercicio>

Una breve y sencilla historia sobre una rutina de entrenamiento.

Ana entrena mucho para tener **fuerza**.

Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.

El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.

El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.

El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.

El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.

El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.

El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.

Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.

Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

Eine kurze und einfache Geschichte über eine Trainingsroutine.

Ana trainiert viel, um **Kraft** zu haben.

Sie hat eine **ausgeglichene** und spaßige Routine.

Am Montag beginnt die Woche mit einer dreißigminütigen **Yoga-Praxis**.

Am Dienstag läuft sie zum Fitnessstudio, wo sie **Gewichte** hebt.

Am Mittwoch geht sie eine Stunde lang ins **Schwimmbad**, weil sie sehr gerne schwimmt.

Donnerstag ist ein Ruhetag und Ana macht keine **Übungen**.

Am Freitag macht Ana Yoga und danach **dehnt sie sich**, also ist sie entspannt und ausgeruht.

Am Wochenende **trainiert** sie nicht im Fitnessstudio oder im Schwimmbad.

Bevorzugt in die Berge oder in den Park zu gehen. Wandert mit Freunden und fühlt sich gut und **stark**.

All dieses **Training** ist sehr gut für die Gesundheit, daher hilft es, einen gesunden Lebensstil zu führen.

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Eine gesunde Trainingsroutine!

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Qué hace Ana el lunes?
2. ¿Qué hace Ana el jueves?
3. ¿Qué hace Ana el fin de semana?
4. ¿Los ejercicios forman parte de tu rutina diaria?

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Eine gesunde Trainingsroutine!

<https://spanischlernen.colanguage.de/kurzgeschichte/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

piscina, pesas, fuerte, entrenamiento, fuerza, yoga

1. Ana entrena mucho para tener
2. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta
3. Todo ese es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.
4. El miércoles va a la durante una hora porque le gusta mucho nadar.
5. El lunes empieza la semana con una práctica de de treinta minutos.
6. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y

Lösungen:

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte