

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Grundwortschatz (13)

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/a2/31>

Spanisch

El entrenamiento

El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.

El yoga

Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

Estar cansado

Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.

Fuerte

El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.

La fuerza

La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.

La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Llevar una vida sana

Los ejercicios

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.

Deutsch

Das training

Das Training ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Routine, daher hebe ich Gewichte.

Das yoga

Yoga am Morgen zu machen ist perfekt für die tägliche Routine.

Trainieren

Sie trainieren, um stark und gesund zu sein.

Müde sein

Strecken

Du dehnt dich, bevor du Gewichte hebst.

Stark

Das Training im Fitnessstudio macht mich stärker und gesünder.

Die kraft

Die Kraft ist wichtig im Training, also hebe ich jeden Tag Gewichte.

Das schwimmbad

Ich gehe ins Schwimmbad und mache danach Yoga zur Entspannung.

Die routine

Die Routine ist wichtig, um Kraft zu haben und gesund zu sein.

Die hanteln

Im Haus habe ich ein Gewicht von zwei Kilogramm.

Aufheben

Ich hebe die Skulptur langsam an.

Ein gesundes leben führen

Die übungen

Übungen sind wichtig, um einen gesunden Lebensstil zu pflegen.