



Diskussion über Sport



Diskussion von zwei Freunden über Sport

Two friends have a discussion about sport

Leonie: Ich habe andauernd Rückenschmerzen in der letzten Zeit. Ich glaube, ich arbeite zu viel.

Sarah: Wie viele Stunden arbeitest du denn in der Woche?

Leonie: Genau kann ich das gar nicht sagen, aber ich denke, es sind mindestens 50. Oft nehme ich mir noch Akten aus dem Büro mit nach Hause, weil ich die Arbeit in der normalen Arbeitszeit überhaupt nicht schaffe. Und dann ist das Ergebnis nicht nur, dass mein Mann genervt ist, weil ich keine Zeit habe, sondern auch, dass ich andauernd Rückenschmerzen habe. Ich kann ja nicht jeden Tag Tabletten schlucken.

Sarah: Wenn du mit den Tabletten anfängst, hast du bald ein ganz anderes Problem. Du solltest lieber an den

Leonie: I have been having back pains all the time recently. I think I am working too much.

Sarah: How many hours do you work a week?

Leonie: I couldn't say exactly but I think at least 50. I often take files home from the office because I just can't manage them during normal work hours. The result is then not only that my husband is annoyed because I have no time but also that I have back pains all the time. I can't take pills every day.

Sarah: If you start taking pills, you will have a very different problem soon. You should work on the causes



Ursachen arbeiten. Warum ist denn bei dir auf der Arbeit die Situation gerade so angespannt? Das war doch nicht immer so, oder?

Leonie: Nein, es ist **erst, seit** Maria schwanger ist und **wegen Komplikationen** zu Hause bleiben muss. Wir suchen schon seit Wochen **einen Ersatz für sie**. Sobald wir jemanden gefunden haben, wird es wieder besser. **Bis dahin** aber müssen wir die Arbeit für sie mit erledigen.

Sarah: Wenigstens hört es sich nicht nach **einem Dauerzustand** an. **Machst du Sport?**

Leonie: Dafür habe ich doch überhaupt keine Zeit. Früher **bin ich viel gelaufen** und **Fahrrad gefahren**. Ich war auch im Fitnessstudio angemeldet und bin **zweimal pro Woche (1)** hingegangen. Jetzt bin ich schon froh, wenn ich einmal pro Woche eine halbe Stunde spazieren gehe.

Sarah: Vielleicht solltest du aber darüber nachdenken, dir dennoch die Zeit zu nehmen und wenigstens jeden Tag **eine kleine Runde zu drehen**. Es muss ja nicht

more. Why is the situation at work so tense? That wasn't always the case, was it?

Leonie: No, it is **only since** Maria got pregnant and has to stay home **due to complications**. We have been looking for **a replacement for her** for weeks. As soon as we have found someone, it will get better. But **until then** we have to do her work as well.

Sarah: At least it doesn't sound like **a permanent thing**. **Do you exercise?**

Leonie: I don't have any time at all for that. I used to **run** and cycle **a lot**. I was also a member at the gym and went there **twice a week**. Now I am happy if I go for a walk for half an hour once a week.

Sarah: Maybe you should think about taking some time to at least **go for a little round** every day anyway. It doesn't have to be a half marathon. Sorry for saying



gleich ein Halbmarathon sein. Entschuldige, wenn ich das so deutlich sage, aber du scheinst auch nicht besonders fit zu sein. Als wir vorhin die Treppe hochgelaufen sind, warst du ziemlich außer Atem.

Leonie: Ich weiß. Ich merke es ja selbst. Ich ertappe mich sogar manchmal, dass ich, wenn ich in den dritten Stock hochlaufen muss, kurz überlege, ob ich den Aufzug nehmen soll. Dann aber weise ich mich selbst zurecht und sage mir, dass ich noch keine alte Frau bin. Welchen Sport machst du denn?

Sarah: Ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio und fahre Mountainbike mit einem Freund zusammen. Wir haben vor, nächstes Jahr im Sommer mit dem Fahrrad von München nach Venedig zu fahren. Da muss ich schon noch trainieren, sonst schaffe ich das nicht.

Leonie: Wie toll! Das muss ein fantastisches Erlebnis sein! Aber für mich wäre das nichts. Viel zu anstrengend.

it so clearly but you don't seem to be especially fit. When we walked up the stairs earlier you were pretty much out of breath.

Leonie: I know. I notice it myself. I even caught myself thinking about taking the lift if I have to go to the third floor sometimes. But then I correct myself and tell myself that I am not an old lady yet. Which sports do you do?

Sarah: I go to the gym regularly and go mountain biking with a friend. We intend to cycle from Munich to Venice next summer. I still have to train otherwise I won't manage it.

Leonie: That's great! That must be a fantastic experience! But it wouldn't be any good for me. Way too tiring.



Sarah: So eine Gewalttour musst du ja auch nicht machen. Aber gehe doch wenigstens ein- oder zweimal pro Woche ins Fitnessstudio. Dort kannst du **aufs Laufband**, auf den Ergometer, an die Geräte oder an Kursen teilnehmen.

Leonie: Was kostet dein Studio im Monat?

Sarah: Ich zahle momentan 50 Euro pro Monat, weil es dort vor einigen Monaten eine Rabattaktion **mit einem Nachlass von 10 Euro** auf den Monatspreis gab. Normalerweise kostet es 60 Euro.

Leonie: Aber 60 Euro pro Monat **ist schon ganz schön teuer**, wenn man nur ein- oder zweimal pro Woche hinget. Und öfter schaffe ich es **beim besten Willen** nicht.

Sarah: Kennst du Online-Fitnessstudios?

Leonie: Nein, was ist das?

Sarah: Online-Fitnessstudios sind Anbieter im Internet, die Kurse, wie sie im Fitnessstudio angeboten werden,

Sarah: Well, you don't have to do such a huge tour. But at least go to the gym once or twice a week. There you can **go on the treadmill**, use the ergometer and the equipment or take courses.

Leonie: What does your studio cost per month?

Sarah: At the moment 50 euro per month because a couple of months ago there was a deal **with a 10 euro discount** off the monthly fee. It normally costs 60 euro.

Leonie: But 60 euro per month **is pretty expensive** if you only go once or twice a week. And **even with the best will in the world** I won't manage to go more often than that.

Sarah: Do you know about online gyms?

Leonie: No, what is that?

Sarah: Online gyms are online providers who have filmed courses like those in gyms and upload them to their



gefilmt haben und dann auf ihrer Webseite ins Internet stellen. Dann kann jeder, der sich für das Programm angemeldet hat, **an diesen Kursen teilnehmen**. Da du das zu Hause machen kannst, entfallen die Anfahrtswege. Das spart Zeit. Und außerdem sind diese Online-Fitnessstudios viel **billiger (2)**, sie kosten manchmal nur 50 bis 100 Euro pro Jahr. Du kannst dir dort sogar dein persönliches Programm zusammenstellen lassen.

Leonie: Das hört sich interessant an. Und wie wird kontrolliert, ob ich das Programm auch abarbeite?

Sarah: Naja, dafür **bist du selbst verantwortlich**. Aber du hast einen Plan. Du kannst dich jeden Tag per Mail daran erinnern lassen, dass du **eine Sporteinheit** hast. Das Gute ist, dass du alles an deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Wenn du nicht viel Zeit hast, machst du eine kurze Einheit, wenn du Rückenschmerzen hast, machst du eine Einheit aus der Rückenschule.

Bei mehr Zeit machst du eine lange Einheit und wenn

website. Then everyone who has signed up for the programme can **take part in these courses**. As you can do it at home, you save yourself the driving. That saves time. Apart from that these online gyms are much **cheaper**, some of them only cost 50 to 100 euro per year. You can even have your own personalised programme put together.

Leonie: That sounds interesting. And how do they check to see if I am doing the steps of the programme?

Sarah: Well, **that is your own responsibility**. But you have a plan. You can set up an email reminder, that you have to do **a workout**. The good thing is that you can change it to fit your needs.

If you don't have much time, you can do a short exercise, if you have back pains you can do an exercise from the courses on your back.

When you have more time you can do a long



du Entspannung brauchst, dann suchst du dir eine Einheit aus dem Yogabereich oder eine Meditation aus. Alles wird dann in deinem persönlichen Plan gespeichert, so dass du immer weißt, was du schon gemacht hast und was du als nächstes machen solltest. Ich finde das Konzept ziemlich gut.

Leonie: Du hast recht. Kannst du mir bei Gelegenheit mal einige Anbieter heraussuchen?

Sarah: Kein Problem, ich frage meinen Mann. Oskar hat neulich Tage damit zugebracht, diese Online-Fitnessstudios zu testen. Er hat sich dann letztendlich für eines entschieden. Ich frage ihn mal danach. Nein, weißt du was? Ich habe eine viel bessere Idee. Was machst du denn am Freitagabend?

Leonie: Bis jetzt noch nichts. Mein Freund ist die ganze Woche in London und kommt erst am Samstag wieder. Warum?

Sarah: Warum kommst du dann nicht zum Abendessen zu uns? Dann kann Oskar dir das selbst erklären und dir

exercise and if you need to relax then you look for something from the yoga courses or a meditation exercise. Then everything is saved to your personal plan, so that you always know what you have done already and what you should do next. I think the concept is pretty good.

Leonie: You are right. Could you look up a few providers for me if you get the chance?

Sarah: No problem, I will ask my husband. Oscar spent days testing those online gyms recently. In the end he decided on one. I will ask him about it. No, do you know what? I have a much better idea. What are you doing on Friday evening?

Leonie: Nothing yet. My boyfriend will be in London all week and will only be back on Saturday. Why?

Sarah: Why don't you come over for dinner? Then Oskar can explain it to you himself and he can show you



die Webseiten zeigen. Vielleicht bringst du gleich deine Sportsachen mit, dann könnt ihr direkt alles ausprobieren.

Leonie: Oh, ich glaube, **jetzt wird es wirklich ernst...** Gut, dann komme ich am Freitag zu euch. Gegen 19 Uhr? Danke für die Einladung! Ich freue mich.

Sarah: Ja, gegen 19 Uhr passt. Ich rufe gleich Oskar an und **sage es ihm (3)**. Wir sehen uns dann am Freitag. Und vergiss deine Sportsachen nicht! Wir akzeptieren keine Ausreden!

the website. Maybe you could even take your gym clothes with you, then you can try it out right away.

Leonie: Oh, I think **things are really getting serious now...** Good, then I will come over on Friday. Around 7 o'clock? Thank you for the invitation! I am looking forward to it.

Sarah: Yes, around 7 is fine. I will call Oskar and **tell him** right away. See you on Friday then. And don't forget your gym clothes! We do not accept any excuses!



Anmerkungen:

1. ZWEIMAL PRO WOCHE

<p>Der Ausdruck "zweimal pro Woche" drückt eine Häufigkeit aus. Die Frage ist also „Wie oft?“.</p>	<p>The expression "zweimal pro Woche" expresses a frequency. The question therefore is "Wie oft?".</p>
<p>Andere Häufigkeitsadverbien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● einmal im Jahr – Einmal im Jahr fahren wir nach Italien in Urlaub. ● zweimal pro Monat – Zweimal pro Monat erscheint meine Lieblingszeitschrift. ● einmal pro Woche – Einmal pro Woche gehe ich ins Fitnessstudio. ● jede Woche – Jede Woche spreche ich etwa eine Stunde mit meinem spanischen Sprachpartner Javier. ● jeden August – Jeden August findet in unserer Stadt ein Open-Air-Konzert mit vielen bekannten Musikgruppen statt. 	<p>Other adverbs for frequency are:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● einmal im Jahr – <i>Once a year.</i> ● zweimal pro Monat – <i>Twice per month.</i> ● einmal pro Woche – <i>Once a week.</i> ● jede Woche – <i>Every week.</i> ● jeden August – <i>Every August.</i>



<ul style="list-style-type: none"> ● alle drei Jahre - Alle drei Jahre führt unsere Theatergruppe in der Turnhalle ein Theaterstück auf. ● von Zeit zu Zeit - Ich möchte von Zeit zu Zeit nach Frankreich fahren und nicht immer nur nach Italien. ● oft - Meine italienische Freundin und ich telefonieren oft miteinander. 	<ul style="list-style-type: none"> ● alle drei Jahre - <i>Every three years.</i> ● von Zeit zu Zeit - <i>From time to time.</i> ● oft - <i>Often.</i>
--	---

2. BILLIGER

<p>Die Form "billiger" ist eine Steigerung, der sogenannte Komparativ. Er drückt einen Vergleich aus.</p> <p>Im Deutschen wird der Komparativ grundsätzlich mit „-er“ gebildet (außer einige unregelmäßige Formen wie gut - besser).</p>	<p>The form "billiger" is a comparative. It expresses a comparison.</p> <p>In German the comparative is always formed with the suffix "-er" (with the exception of a few irregular verbs like "gut - besser").</p>
<p>Bei einigen Adjektiven muss ein Umlaut eingefügt werden: groß - größer, lang - länger.</p>	<p>For some adjectives an Umlaut has to be added: groß - größer, lang - länger.</p>



Beispiele:

- Barbara ist größer als Helene.
- Norbert ist älter als Helmut.
- Friederike ist intelligenter als Michaela.
- Sprachen zu lernen ist interessanter als die Hausarbeit zu machen.
- Tee schmeckt besser als Kaffee.
- Ich mag Hunde lieber als Katzen.
- Die Abschlussprüfung war dieses Jahr leichter als im vergangenen Jahr.
- Mein Sohn kam gestern später nach Hause als vorgestern.

Examples:

- Barbara ist größer als Helene. - *bigger*
- Norbert ist älter als Helmut. - *older*
- Friederike ist intelligenter als Michaela. - *more intelligent*
- Sprachen zu lernen ist interessanter als die Hausarbeit zu machen. - *more interesting*
- Tee schmeckt besser als Kaffee. - *better*
- Ich mag Hunde lieber als Katzen. - *more preferably*
- Die Abschlussprüfung war dieses Jahr leichter als im vergangenen Jahr. - *easier*
- Mein Sohn kam gestern später nach Hause als vorgestern. - *later*



3. ICH SAGE ES IHM: Doppelte Pronomen im Deutschen

<p>Wenn in einem Satz mehrere Pronomen vorkommen, gilt es, die Reihenfolge einzuhalten.</p> <p>Diese ist:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nominativ, 2. Akkusativ, 3. Dativ. <p>Also steht zuerst die Person oder Sache, die die Handlung ausführt, und anschließend grundsätzlich Sache vor Person.</p>	<p>If there are multiple pronouns in one sentence, an order has to be kept.</p> <p>Which is:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nominative, 2. accusative, 3. dative. <p>So first comes the person or the thing that is performing an action and after that always: a thing in front of a person.</p>
<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ich kann dir sagen, dass ich es ihr gegeben habe. ● Er informiert dich darüber, dass er es ihm gesagt hat. ● Er schenkt den Kindern das Spielzeug. - Er schenkt es ihnen. 	<p>Examples:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I can tell you that I gave it to her. ● He informed me that he told it to him. ● He gives the toy to the children. - He gives it to them.