

vitamin de, Nr. 90 / Herbst 2021, S. 14 - 15

Text: *Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps*

Thema: **Gesundheit**

Niveau GER ab B1/2

Lesen, Sprechen, Schreiben

## Aufgabe 1

Was für ein Gerät trägt die Frau am Arm? Was kann man mit diesem Gerät machen?  
Was kann man damit nicht machen?



**Wählen Sie jeweils das Richtige aus!**

Kaffee kochen, Puls messen, Musik hören, Bücher lesen, im Internet surfen, das Körpergewicht kontrollieren, Autos reparieren, Blutdruck messen, Kalorien zählen, Schach spielen, Haustiere füttern, telefonieren, Waren kaufen, ...

**Redemittel:**

*Man kann mit diesem Gerät ...*

*Mit diesem Gerät können wir ...*

## Aufgabe 2

Die folgenden Zahlen geben mögliche Gründe für die Nutzung von Fitness-Apps an.  
Was passt hier zusammen? Diskutieren Sie in der Lerngruppe.

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1. 55 % der Nutzerinnen und Nutzer | A. Motivation zum Training |
| 2. 50 % der Nutzerinnen und Nutzer | B. Energielevel erhöhen    |
| 3. 35 % der Nutzerinnen und Nutzer | C. Gesundheit erhalten     |

## Aufgabe 3

Sehen Sie sich nun den kurzen Text im Infokasten „Gründe für die Nutzung von Fitness-Apps“ auf Seite 14 - 15, im Journal vitamin de, Nr. 90, an und überprüfen Sie Ihre Vermutungen.

vitamin de, Nr. 90 / Herbst 2021, S. 14 - 15

Text: *Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps*

Thema: **Gesundheit**

Niveau GER ab B1/2

Lesen, Sprechen, Schreiben

## Aufgabe 4

**Nutzen Sie auch Fitness-Apps? Was sind Ihre Gründe?**

**Wenn Sie keine Apps nutzen, warum nicht? Erzählen Sie davon in der Lerngruppe.**

*Ich nutze (keine) Fitness-Apps, um ... zu ...*

*(Gesundheit erhalten, sich motivieren, Energielevel erhöhen, ...)*

## Aufgabe 5

**Lesen Sie den Text „Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps“ im Journal „vitamin de“, Nr. 90, auf Seite 14. Wer sagt hier was? Ordnen Sie die Sätze den Personen richtig zu. Eine Aussage passt zu keiner Person.**

1. Die App ist nur etwas für Profisportler	Jessica Niederfriniger
2. Die App kann verschiedene Gesundheitsparameter messen.	Nicholas Lederer
3. Die App informiert mich, wenn ich einige Zeit nicht aktiv war.	niemand
4. Ich interessiere mich für Sportspiele.	Kata Roth
5. Ich kann so mein Gewicht unter Kontrolle halten.	Michael Hoffmann

## Aufgabe 6

**Lesen Sie nun den Text „Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps“ im Journal vitamin de, Nr. 90, auf Seite 14 noch einmal. Welche Vorteile von Fitness-Apps werden im Text genannt? Überlegen Sie dann, welche Nachteile sie haben können. Schreiben Sie Stichpunkte dazu auf.**

Vorteile von Fitness-Apps	Nachteile von Fitness-Apps

**vitamin de, Nr. 90 / Herbst 2021, S. 14 - 15**

**Text: Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps**

**Thema: Gesundheit**

**Niveau GER ab B1/2**

**Lesen, Sprechen, Schreiben**

### Aufgabe 7

Lesen Sie nun den Text „Vor- und Nachteile von Fitness-Apps“ im Journal vitamin de, Nr. 90, auf Seite 15, und ergänzen Sie nun die Tabelle in der Aufgabe 6.

### Aufgabe 8

Was passt hier zusammen? Ordnen Sie die entsprechenden Synonyme (a – h) zu.

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. abnehmen                | a. Ursache für etwas sein                     |
| 2. etw. auslösen           | b. Einen Wert ermitteln                       |
| 3. sich unter Druck setzen | c. aus dem Internet auf den Computer kopieren |
| 4. erreichen               | d. kombiniert sein                            |
| 5. herunterladen           | e. schlank werden                             |
| 6. eingeben                | f. hineinschreiben                            |
| 7. verbunden sein          | g. sich selbst stressen                       |
| 8. messen                  | h. realisieren                                |

### Aufgabe 9

Schreiben Sie das jeweils passende Wort aus Aufgabe 8 (1 - 8) in der richtigen Form in die Satzlücken.

1. Ich möchte ein paar Kilos \_\_\_\_\_.
2. Bei einigen Fitness-Apps kann man individuelle Ziele \_\_\_\_\_.
3. Man kann sehen, ob man das Tagesziel \_\_\_\_\_ hat.
4. Viele Apps \_\_\_\_\_ Puls und Schlafrhythmus.
5. Die Nutzung von Fitness-Apps ist mit dem Trend zu einem gesünderen Lebensstil \_\_\_\_\_.
6. Man sollte die AGBs lesen, bevor man eine App \_\_\_\_\_.
7. Die Apps können Stress \_\_\_\_\_.
8. Man sollte vorsichtig sein und sich nicht unter Druck \_\_\_\_\_.

**vitamin de, Nr. 90 / Herbst 2021, S. 14 - 15**

**Text: Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps**

**Thema: Gesundheit**

**Niveau GER ab B1/2**

**Lesen, Sprechen, Schreiben**

### **Aufgabe 10**

**Ergänzen Sie „zu“, wo es nötig ist.**

1. Ich habe vor, ein paar Kilos ab...nehmen.
2. Ich bevorzuge es, keine Armbänder ... tragen.
3. Man sollte sich nicht unter Druck ... setzen.
4. Es ist wichtig, den Puls während eines Trainings ... messen.
5. In meiner App kann ich individuelle Ziele ein...geben.
6. Es gelingt nicht immer, eine App herunter...laden.
7. Es ist nicht schwer, seine Ziele ... erreichen.

### **Aufgabe 11**

**Recherchieren Sie im Internet eine Fitness-App, die Sie gerne benutzen würden. Stellen Sie diese App oder eine App, die Sie oder Ihre Bekannten/Freunde benutzen, den anderen in der Lerngruppe mündlich vor. Erzählen Sie, welche Funktionen sowie Vor- und Nachteile diese App hat.**

#### **Redemittel:**

*Ich möchte Ihnen/Euch die App ... vorstellen.*

*Diese App hilft ... /Man kann mit dieser App ...*

*Ein Vorteil ist, dass ... / Ein weiterer Vorteil ist, dass ...*

*Die App hat aber einige Nachteile. Man kann damit nicht ... Man muss ...*

**vitamin de, Nr. 90 / Herbst 2021, S. 14 - 15**

**Text: Fit mit digitaler Hilfe? – Selbstoptimierung durch Fitness-Apps**

**Thema: Gesundheit**

**Niveau GER ab B1/2**

**Lesen, Sprechen, Schreiben**

---

## Methodische Hinweise und Lösungen

### Lernziele:

- die Lerner/Lernerinnen können einem Lesetext über Fitness-Apps Informationen selektiv entnehmen
- die Lerner/Lernerinnen können ihre Meinung über die Nutzung von Fitness-Apps äußern

### Lösungen:

#### Aufgabe 2

1. C, 2. A, 3. B

#### Aufgabe 5

1. Nicholas Lederer, 2. Michael Hoffmann, 3. Jessica Niederfriniger, 4. Niemand, 5. Kata Roth

#### Aufgabe 8

1. e, 2. a, 3. g, 4. h, 5. c, 6. f, 7. d, 8. b

#### Aufgabe 9

1. abnehmen, 2. eingeben, 3. erreicht, 4. messen, 5. verbunden, 6. herunterlädt, 7. auslösen, 8. setzen

#### Aufgabe 10

Sätze mit „zu“: 1, 2, 4, 6, 7