www.alumniportal-deutschland.org/deutsche-sprache

Deutsch auf die Schnelle – Übungstext

Wie sportlich sind die Deutschen?

Ist die Nation der Fußballweltmeister so sportlich, wie man glaubt? Oder sind die Deutschen eher Sportmuffel? Ein Blick auf die Trends.

Sprachniveau A2

Jeder deutsche Erwachsene sitzt durchschnittlich sieben Stunden am Tag, er bewegt sich praktisch nicht. Und der Anteil der Sportmuffel ist seit 2007 bis heute von 45 auf 52 Prozent gestiegen. 18 Prozent treiben gar keinen Sport. Die Sportler sind in Deutschland inzwischen in einer Minderheit. Die zeigt eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK).

Zwei Drittel der Befragten bewegen sich noch nicht einmal eine Stunde am Tag. Gerade die „Dauersitzer“ mit einem Bürojob weisen einen hohen Bewegungsmangel auf.

Wie bewegt sich Deutschland?

Allein oder im Verein – hier teilen sich die Meinungen. Rund 57 Prozent der Männer gaben an, sportlich aktiv zu sein, und zwar allein. Rund 40 Prozent der Frauen trainieren lieber im Team.

Mittlerweile trainieren die Deutschen am liebsten im Fitnessstudio – 36 Prozent haben das in der TK-Umfrage bestätigt. Es folgen Fahrradfahren inklusive Mountainbiken und Radrennfahren, Joggen, Wandern, Schwimmen und schließlich Fußball. Fitnessstudios bieten sehr schnell neue Trendsportarten an, beispielsweise Zumba und Capoeira. Das ist eines ihrer Erfolgsrezepte.

Der allerneueste Trend ist Jump Fitness. Zu rhythmischer Musik hüpft man auf einem Zimmertrampolin stehend abwechselnd langsam und schnell. Die Sprünge und Schritte sind aus dem Aerobic und Kampfsport übernommen.

Digitale Helfer

Um sich zu motivieren, setzen viele Deutsche inzwischen digitale Helfer ein: Pulsuhren, Fitnessarmbänder und ihr Mobiltelefon mit den passenden Apps. Diese Helfer unterstützen, messen und bewerten die Aktivitäten. Etwa die Hälfte der Personen (48 Prozent) ist überzeugt, dass sie sich dadurch auch mehr bewegen.

Fragen A2:

Wie viele Stunden sitzt ein deutscher Erwachsener?
Wie viele deutsche treiben gar keinen Sport?
Wo trainieren die Deutschen gerne?

(Die Antworten finden Sie auf Seite 5.)

Vokabelerklärungen:

- der **Sportmuffel** (Pl. Die Sportmuffel) = jemand der nicht gerne Sport treibt
- der **Dauersitzer** (Pl. die Dauersitzer) = Menschen die viel sitzen und wenig laufen
- der **Bewegungsmangel** (kein Pl.) = man bewegt sich zu wenig
- das **Erfolgsrezept** (Pl. die Erfolgsrezepte) = ein Mittel, wie etwas erfolgreich ist
- das **Zimmertrampolin** (Pl. die Zimmertrampoline) = Gerät zum Hüpfen und Springen mit elastischem Sprungtuch, das in einem Zimmer aufgestellt werden kann
- die **Pulsuhr** (P. die Pulsuhren) = Uhr für das Handgelenk, die den Pulsschlag misst
- das **Fitnessarmband** (Pl. die Fitnessarmbänder) = ein Sensor misst über die Armbewegung z. B. Schritte, Kalorien und Puls

Wie sportlich sind die Deutschen?

Sprachniveau B2

Jeder deutsche Erwachsene sitzt durchschnittlich sieben Stunden am Tag. Und der Anteil der Sportmuffel ist seit 2007 bis heute von 45 auf 52 Prozent gestiegen. 18 Prozent treiben gar keinen Sport. Die Sportler sind in Deutschland inzwischen in einer - wenn auch knappen – Minderheit. Die zeigt eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK).

Zwei Drittel der Befragten bewegen sich noch nicht einmal eine Stunde am Tag, den Gang zu Kopierer und Toilette mit eingerechnet. Gerade die „Dauersitzer“ mit einem Bürojob weisen einen hohen Bewegungsmangel auf. Sie sitzen im Schnitt rund neun Stunden täglich.

Wie bewegt sich Deutschland?

Allein oder im Verein – hier teilen sich die Meinungen. Rund 57 Prozent der Männer gaben an, sportlich aktiv zu sein, und zwar allein. Rund 40 Prozent der Frauen trainieren lieber im Team.

Mittlerweile trainieren die Deutschen am liebsten im Fitnessstudio – 36 Prozent haben das in der TK-Umfrage bestätigt. Es folgen Fahrradfahren inklusive Mountainbiken und Radrennfahren, Joggen, Wandern, Schwimmen und schließlich Fußball. Fitnessstudios bieten sehr schnell neue Trendsportarten an, beispielsweise Zumba und Capoeira. Das ist eines ihrer Erfolgsrezepte.

Der allerneueste Trend ist Jump Fitness. Zu rhythmischer Musik hüpft man auf einem Zimmertrampolin stehend abwechselnd langsam und schnell. Die Sprünge und Schritte sind aus dem Aerobic und Kampfsport übernommen. Jump Fitness soll deutlich schonender für die Gelenke sein als herkömmliche Sportarten wie etwa Joggen und aktiviert über 400 Muskeln.

Digitale Helfer

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, an wenigstens fünf Tagen 30 Minuten Bewegung einzubauen. Damit dies gut gelingt, setzen immer mehr Deutsche auf einen digitalen Trainingspartner. Inzwischen sind es 14 Prozent der Sportler.

Um sich zu motivieren, nutzen viele Deutsche inzwischen digitale Helfer: Pulsuhren, Fitnessarmbänder und ihr Mobiltelefon mit den passenden Apps unterstützen, messen und bewerten die Aktivitäten.

Etwa die Hälfte von ihnen (48 Prozent) ist überzeugt, dass sie sich dadurch auch mehr bewegen. Mit 44 Prozent werden Pulsuhren am häufigsten verwendet.

Fragen B2:

Was ist ein Sportmuffel?
Wie trainieren deutsche Frauen am liebsten?
Was bieten Fitnessstudios an?
Was macht man auf einem Zimmertrampolin?
Welche digitalen Helfer setzen die Deutschen gerne ein?
(Die Antworten finden Sie auf Seite 5.)

Vokabelerklärungen:

- **knapp** = wenige, in geringer Anzahl
- **eingerechnet** = addiert
- **herkömmlich** = bekannt, normal
- auf etwas **setzen** = sich verlassen auf

Antworten

Fragen A2:

Wie viele Stunden sitzt ein deutscher Erwachsener? Sieben Stunden täglich sitzt ein deutscher Erwachsener durchschnittlich.
Wie viele Deutsche treiben gar keinen Sport? 18 Prozent der Deutschen tun nichts – sie treiben keinen Sport.
Wo trainieren die Deutschen gerne? Die Deutschen trainieren inzwischen gerne in Fitnessstudios.

Fragen B2:

Was ist ein Sportmuffel? Ein Sportmuffel ist jemand, der nicht gerne Sport treibt.
Wie trainieren deutsche Frauen am liebsten? Frauen trainieren am liebsten im Team.
Was bieten Fitnessstudios an? Sie bieten häufig Trendsportarten wie Jump Fitness an.
Was macht man auf einem Zimmertrampolin? Auf einem Zimmertrampolin kann man zu Hause oder im Studio hüpfen und springen.
Welche digitalen Helfer setzen die Deutschen gerne ein? Die Deutschen verwenden gerne digitale Helfer wie Fitnessarmbänder.