

TEST STUDIO D B1 EINHEIT 1

Name: _____

/34

Gruppe: _____

Datum: _____

1) Zeit zum ... Ergänzen Sie die Sätze.

1. Ich brauche täglich..... Minuten
2. Ich nutze pro Woche..... Stunden von meiner Zeit
3. Ich nutze jeden Monat..... Minuten von meiner Zeit
4. Ich brauche jede Woche..... Stunden
5. Ich brauche täglich..... Stunden
6. Ich nutze pro Woche..... Minuten von meiner Zeit
7. Ich brauche pro Monat..... Stunden

2) Ergänzen Sie die Sätze.

1. Man arbeitet schneller, wenn.....
2. Man nutzt seine Zeit besser, wenn.....
3. Man gewinnt Freizeit, wenn.....
4. Man kann Zeit sparen, wenn.....
5. Man arbeitet besser, wenn.....
6. Man nutzt seine Zeit besser, wenn.....
7. Man gewinnt Freizeit, wenn.....

TEST STUDIO D B1 EINHEIT 1

3) Markiere richtig oder falsch.

Das Glück kommt beim Laufen

Radfahren machte Inge keinen Spaß. Turnen war langweilig. In Fitness-Studios fühlte sie sich beobachtet.

Sport passte nicht in ihr Leben.

Sie hat zwei Kinder (acht und drei Jahre alt), und einen Mann, der Arzt ist und deshalb wenig Zeit hat. Inge ist Redakteurin für das Gesundheitsmagazin der Kronen Zeitung.

Herumrennen tut sie – auch mit den Kindern – genug. Das war vor einem Jahr. Aber sie war immer gestresst und nervös, brüllte die Kleinen immer öfter an und sie hat auch viel zugenommen.

„Versuch’s doch mal mit Laufen“, bemerkte ihre Kollegin Hannelore.

Aber richtig: Mit Pulsmesser und guten Schuhen. Langsam, aber regelmäßig. Sie sagte aber: „Wann denn, wie denn?“

Trotzdem hat sie angefangen. 40 Minuten! Roter Kopf, Muskelkater. Falsch gemacht – haben ihr die Kollegen gesagt. Sie hat die Kritik nicht ertragen: Idealen Pulsbereich hat sie ausgerechnet, Schuhe gekauft, ebene Strecke gesucht. Die halbe Stunde Joggen war zu bewältigen und auch langsam problemlos: Nach dem Büro, zu Mittag, früh am Morgen. Plötzlich spürte sie ihren Körper wieder – nicht schmerzhaft, sondern voller Glück. Stress löste sich in Luft auf.

1. Inge fährt nicht gern Rad.
2. Sie ging aber gern in Fitness-Studios.
3. Dort beobachtete sie gern die Leute.
4. Sie joggt viel mit ihren Kindern.
5. Sie hatte auch Übergewicht.
6. Inge meinte zuerst, dass sie fürs Laufen keine Zeit hat.
7. Beim Joggen hat sie sich schon am Anfang wohl gefühlt.
8. Sie musste sich bessere, passende Schuhe kaufen.
9. Sie joggt immer zu Mittag oder früh am Morgen.
10. Nach einer Weile hatte sie keinen Stress mehr.

R	F
R	F
R	F
R	F
R	F
R	F
R	F
R	F
R	F
R	F