

**Wie haben Sie mit Sport angefangen?**

1. Tim (35 Jahre): Ich habe bei mir erst mal gar nicht an Sport gedacht, sondern bin einfach jeden Tag spazieren gegangen. Manchmal nur um den Block, also 5 Minuten. Da kamen mir dann automatisch mit der Zeit die Gedanken, dass ich mehr machen will. Ich bin dann in einen Sportverein gegangen und habe geguckt, was sie anbieten. Da haben sie mich einfach ausprobieren lassen, was mir Spaß macht. In diesem Sportverein habe ich dann einige Jahre Fußball gespielt. Man hat uns schon ernsthaft trainiert, aber ich fühlte mich nie überlastet. Und seitdem ich Sport mache, ist mein ganzes Leben anders aufgeteilt.

2. Olaf (20 Jahre): Die beste Lösung, um mit dem Sport zu beginnen, ist: Man schafft sich einen Hund an. Mit dem muss man rausgehen, es geht ja nicht anders. Es gibt noch eine gute Möglichkeit: Man kann sich einer Gruppe anschließen, die sich mit einer Sportart regelmäßig beschäftigt. Es gibt zum Beispiel Gruppen, die zusammen joggen, wandern, Fußball oder Basketball spielen. Der Tag und die Uhrzeit werden in der Gruppe bestimmt und man kann sich dann vielleicht leichter dazu motivieren, mitzumachen. So habe ich zum Beispiel mit Volleyball angefangen. Jetzt bilden sich bestimmt neue Gruppen, denen man sich anschließen kann.

3. Elka (25 Jahre): Alleine ist es immer schwer, mit Sport anzufangen. Es gibt natürlich Menschen, die sehr motiviert sind oder einfach Spaß beim Sport haben. Manche können sich ihr Leben ohne körperliche Aktivitäten gar nicht vorstellen. Ich gehöre zu solchen Menschen nicht. Ich gehe mit meinem Hund raus. Und ab Frühling fahre ich einmal pro Woche mit dem Rad zur Arbeit. Das reicht mir. Ansonsten bin ich eher faul, um aktiv Sport zu treiben.

4. Udo (20 Jahre): Sport ist mein Helfer. Ich war als Kind krank und schwach, jeder konnte mich beleidigen. Aber mit zehn Jahren begann ich Sport zu treiben. Die Liebe zum Sport hat mir mein Bruder anezogen. Sport stärkte meinen Willen, entwickelte meine Ausdauer und Tapferkeit. Gerade diese Eigenschaften helfen mir im Leben. Und jetzt fühle ich mich immer wohl.

Прочитайте тексты 1 — 4. Ответьте на вопрос, в бланке ответов поставьте метку (x) в клеточке, соответствующей номеру текста, отвечающего на вопрос.

Wem half Sport, gesundheitliche Probleme zu überwinden?

- 1 — Tim
- 2 — Olaf
- 3 — Elka
- 4 — Udo

1) 1    2) 2    3) 3    4) 4