

## Lückentext (Niveau A2)

Lesen Sie den folgenden Text und schreiben Sie den richtigen Buchstaben (A - P) hinter die Nummern 1 - 12 unten. Sie können jedes Wort nur einmal verwenden! 4 Wörter bleiben übrig.

### Ein bisschen Bewegung tut sicher gut

Es gibt viele Menschen, die von Montag --- 1 --- Freitag nur im Büro sitzen und sich kaum bewegen; das ist aber bekanntlich schlecht --- 2 --- ihre Gesundheit. Wer zu faul ist, hat immer eine gute Ausrede parat: Das Wetter ist schlecht, man ist müde --- 3 --- der Arbeit, man hat noch einiges in der Wohnung oder im Haus zu tun. Aber ein bisschen Bewegung (oder Sport) tut immer gut, besonders wenn man sportliche Aktivitäten --- 4 --- der frischen Luft macht. Es gibt verschiedene Sportarten, die man im Freien machen kann: Wandern, Fahrradfahren, Klettern, Reiten, Joggen, Kanufahren, Skifahren, Langlaufen, usw. - die Liste ist lang.

Sport im Freien hat einige Vorteile, --- 5 --- es in Sporthallen und Fitnessstudios nicht gibt.

Eine Studie im Jahr 2011 aus England zeigt: Wer draußen Sport treibt, ist glücklicher. Die Teilnehmer hatten mehr Spaß --- 6 --- Sport und außerdem hatten sie mehr Energie und fühlten sich besser als --- 7 --- Sport in einer Halle.

In einer Gruppe macht der Sport meistens noch mehr Spaß und das wirkt sich positiv --- 8 --- die Psyche aus. Deshalb sind Sportgruppen --- 9 --- einigen Jahren immer beliebter. In vielen großen deutschen Städten sieht man regelmäßig Fitnessgruppen in Parks, die --- 10 --- einem Trainer ihre Übungen machen. Auch für eine klassische Einzelsportart wie Joggen gibt es mittlerweile Gruppen. Die Teilnehmer motivieren und unterstützen sich gegenseitig.

Die gemeinsame Bewegung stärkt die Freundschaft, ist gesund, macht fit und glücklich.

Dabei muss es aber nicht gleich Leistungssport sein. --- 11 --- Gegenteil: Man soll langsam beginnen und nie übertreiben!

Bewegung sollte Freude machen und in den Alltag integriert sein. Man braucht auch wenige Minuten schnelles Gehen jeden Tag, --- 12 --- sich fit zu fühlen.

Also: keine Ausrede für faule Menschen!

- A. am
- B. auf
- C. beim
- D. bis
- E. dass
- F. die
- G. für
- H. im
- I. in
- J. mit
- K. nach
- L. seit
- M. um
- N. von
- O. vor
- P. zu

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_

**Lösung:**

1. bis
2. für
3. von
4. in
5. die
6. am
7. beim
8. auf
9. seit
10. mit
11. im
12. um