
Lekcja nr 88

Kurs niemieckiego dla opiekunów - poziom średniozaawansowany

Lekcja nr 88: Basia bleibt fit – czyli proste ćwiczenia dla zdrowia

die Ausdrücke [di Ałsdryke] Wyrażenia:

wie geht es Ihnen [wi gejt es Inen] **jak się Pan/Pani/Państwo miewa(cie)**
leider [lajda] **niestety**
Rückenschmerzen haben [Rykenzszmercen haben] **mieć bóle pleców**
noch nicht [noch ništ] **jeszcze nie**
auf jeden Fall [ałf jeden Fal] **z pewnością, na pewno**
den Arzt besuchen [den Arct bezuchen] **odwiedzić lekarza**
jetzt nicht mehr [ject ništ mea] **teraz już nie**
Was hat Ihnen geholfen? [Was hat Inen geholfen?] **Co Panu/Pani/Państwu pomogło**
Darf ich um etwas fragen? [Darf išt um etfas fragen?] **Czy wolno mi o coś spytać?**
unbedingt [unbedingt] **koniecznie**
Sport treiben [Szport trajben] **uprawiać sport**
genau [genał] **dokładnie**
das Schwimmbad [das Szwymbad] **basen**
sich abmühen [zišt abmyjen] **męczyć się**
anstrengende Arbeit [ansztrengende Arbeit] **wyczerpująca praca**
beim Transfer helfen [bajm Transfa helfen] **pomagać przy transferze**
den Rücken stärken [den Ryken szterken] **wzmacniać plecy**
auf welche Art und Weise [ałf welsie Art und Wajze] **w jaki sposób**
versuchen [fer-zuchen] **próbować, usiłować**
die Übungen [di Ybungen] **ćwiczenia**
Kniebeugen [Knibojgen] **przysiady**
Rumpfbeugen [Rumpfbajgen] **skłony**
die Streckungsübungen [di Sztrekungsybungen] **ćwiczenia rozciągające**
etwas scheint einfach zu sein [etfas szajnt ajnfach cu zajn] **coś wydaje się być proste**
trainieren [trajniren] **trenować**
das ist schon zu meiner festen Gewohnheit geworden [das yst szon cu majna festen Gewonhajt geworden] **to stało się moim stałym nawykiem**
die Gewohnheit [di Gewonhajt] **nawyk, przyzwyczajenie**
Joga treiben [Joga trajben] **trenować jogę**
etwas mal probieren [etfas mal probiren] **czegoś kiedyś spróbować**
andere Aktivitäten unternehmen [andere Aktiwitejten untanejmen] **podejmować się innych aktywności**
fit bleiben [fit blajben] **pozostawać fit (sprawnym, zdrowym)**
den Rücken nicht belasten [den Ryken ništ belasten] **nie obciążać pleców**
die Idee [di Idee] **pomysł**
Liegestütze machen [Ligesztytce machen] **robić pompki**
Beinheben [Bajnhejben] **unoszenie nóg**
Bauchmuskulübungen [Bałchmuskelybungen] **ćwiczenia na mięśnie brzucha**
sich fit halten [zišt fit halten] **utrzymywać dobrą kondycję**
Übungen im Freien [Ybungen im Frajen] **ćwiczenia na świeżym powietrzu**
das Krafttraining [das Krafttrejnin] **trening siłowy**
aufwärmen [ałfwermen] **rozgrzewać się**
das Fitnessstudio [das Fitnes-sztudio] **studio fitness**

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.