

**Alicjas Blog**

Lesen Sie den Text und die Sätze. Kreuzen Sie an: richtig oder falsch?



Hallo, meine Lieben!

Ich hoffe, es geht euch gut? Mir schon, wenn nicht der ewige Stress wäre. Wie ich ja schon mal gebloggt habe, mache ich neben meiner Arbeit im Drogeriemarkt jetzt auch ein Praktikum, drei Mal pro Woche am Nachmittag, dann besuche ich auch noch meinen Deutschkurs. Ich habe kaum noch Zeit für mich und kann schlecht schlafen.

Also habe ich gedacht, dass Fitness vielleicht gut gegen Stress ist. Ich habe mich in einem Fitnessstudio hier um die Ecke angemeldet, einem sogenannten Fitness-Discounter. Es war günstig, 19 Euro monatlich. Es hat auch gut angefangen. Ich hatte einen persönlichen Trainer, so hat er sich genannt, wir haben einen Trainingsplan für mich gemacht, auch einen Gesundheitscheck. Und alles ohne Risiko, den Vertrag mit dem Studio kann man jeden Monat kündigen. Ja, was soll ich euch sagen: Ich habe das

nach einem Monat auch gemacht. Warum? Gut, auf der einen Seite gab es hier viele Angebote, aber kaum Personal. Ich habe dann ein paar Übungen gemacht, die man mir gezeigt hatte, aber mir wurde schnell schwindelig und übel. Als ich dann endlich einen Mitarbeiter fand, hat der mir nur Wasser empfohlen oder irgendeinen teuren Energydrink. Meinen persönlichen Trainer habe ich nicht mehr gesehen. Wie gesagt, nach einem Monat habe ich gekündigt und bin jetzt auf der Suche nach Alternativen.

Ich möchte hier an der VHS Mitte einen Wochenendkurs „Körpertraining nach Pilates“ besuchen. Allerdings gibt es eine Warteliste, im Moment gibt es keine freien Plätze mehr. Jetzt lade ich mir aus dem Internet Entspannungsübungen herunter, die finde ich nicht schlecht. Man braucht aber sehr viel Disziplin, damit man diese Übungen auch zu Hause macht. Thomas sagt immer, das Beste zur Entspannung ist raus in die Natur, zum Beispiel Radfahren.

Ich hätte schon Lust. Nur wann? Ich denke, was ich brauche, ist einfach mehr Zeit für mich. Mehr Ruhe und weniger Arbeit. Wenn ich nach meinem Praktikum übernommen werde, das hoffe ich, kann ich den Job in der Drogerie beenden und habe nur noch eine Arbeit. Dann geht es mir bestimmt besser. Vielleicht hat ja jemand von euch Tipps zu Fitness- und Entspannungsangeboten hier in Berlin, lasst es mich doch wissen.

*Liebe Grüße  
Alicja*

- |   | richtig               | falsch                |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 Alicja fühlt sich gestresst, weil sie wenig Zeit für sich hat.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Sie ist nur eine kurze Zeit im Fitnessstudio geblieben.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Sie interessiert sich für einen Kurs an der VHS.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Entspannungsübungen aus dem Internet findet sie sehr kompliziert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Sie würde gern mehr Fahrrad fahren.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Sie hofft, dass sie bald weniger Stress hat.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |