

DE

GERMAN LESSON

Basic Conversation 4 · Chapter 1 · Health & Fitness

German Basic Conversation 4

Chapter 1 · Health & Fitness: Sport, Diet & Healthy Living



Health and Fitness — Gesundheit und Fitness

Join a gym, set fitness goals, talk about injuries, describe your diet and your sleep, and sign up for a class. The grammar this time covers **reflexive verbs with a dative pronoun for body parts** (*Ich habe mir den Fuß verletzt*) and **je ... desto ...** ("the more ... the more ...").

A Small Change of Format in Course 4

You have now met most of the pronunciation patterns, so from this course on the **dialogs are longer and have no pronunciation line under each sentence**: read them in German first and check the English afterwards. The "Say it" column stays in every table for new words. Each chapter also has a short **reading text** (*Lesen*) with questions, to build the habit of reading German independently.



Six Conversations — Gespräche

Read each one aloud. Dialogs 1, 2, 5 and 6 are formal (*Sie*); 3 and 4 are between friends (*du*). Look for the reflexive pronouns *mir*, *dir*, *sich* in the injury dialog.

① Joining a Gym — Im Fitnessstudio

A:

Guten Tag, ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft. Was kostet sie im Monat?

Good day, I'm interested in a membership.
What does it cost per month?

B:

Das Standardpaket kostet neunundvierzig Euro im Monat, bei einer Laufzeit von zwölf Monaten.

② With the Trainer — Was ist Ihr Ziel?

B:

Was ist Ihr Ziel?
What is your goal?

A:

Ich möchte abnehmen und fitter werden.
I'd like to lose weight and get fitter.

B:

Wie oft pro Woche können Sie trainieren?
How often a week can you train?

The standard package costs forty-nine euros a month, on a twelve-month contract.

A:

Gibt es auch einen Vertrag mit kürzerer Laufzeit? Ich weiß nicht, ob ich so lange bleiben möchte.

Is there also a contract with a shorter term? I don't know whether I want to stay that long.

B:

Ja, dann kostet es fünfundfünfzig Euro, und Sie können jeden Monat kündigen.

Yes, then it costs fifty-five euros and you can cancel every month.

A:

Kann ich vorher ein Probetraining machen?

Can I do a trial session first?

B:

Natürlich. Kommen Sie einfach morgen vorbei und bringen Sie ein Handtuch mit.

Of course. Just drop by tomorrow and bring a towel.

A:

Zweimal, vielleicht dreimal, weil ich viel arbeite.

Twice, maybe three times, because I work a lot.

B:

Das reicht für den Anfang. Je regelmäßiger Sie trainieren, desto schneller sehen Sie Ergebnisse.

That's enough to start with. The more regularly you train, the faster you'll see results.

A:

Und was sollte ich essen?

And what should I eat?

B:

Sie sollten weniger Zucker essen und mehr Wasser trinken.

You should eat less sugar and drink more water.

③ An Injury — Ich habe mir den Knöchel verstaucht

A:

Warum humpelst du?

Why are you limping?

B:

Ich habe mir beim Joggen den Knöchel verstaucht.

④ Eating Well — Ich ernähre mich vegetarisch

A:

Du isst kein Fleisch mehr, oder?

You don't eat meat any more, do you?

B:

Stimmt. Ich ernähre mich seit einem Jahr vegetarisch.

I sprained my ankle while jogging.

A:

Oh nein! Tut es sehr weh?

Oh no! Does it hurt a lot?

B:

Ja, besonders wenn ich auftrete.

Ich habe mir schon Eis
daraufgelegt.

Yes, especially when I put weight on it. I've
already put ice on it.

A:

Du solltest damit zum Arzt gehen.
Vielleicht hast du dir etwas
gebrochen.

You should go to the doctor with it. Perhaps
you've broken something.

B:

Ich hoffe nicht. Ich wollte nächste
Woche einen Halbmarathon laufen.

I hope not. I wanted to run a half marathon
next week.

A:

Daraus wird wohl nichts. Ruh dich
lieber aus.

That's probably not going to happen. Better to
rest.

Right. I've been vegetarian for a year.

A:

Fehlt dir nichts?

Don't you miss anything?

B:

Nein, ich fühle mich viel besser. Ich
versuche auch, weniger Zucker zu
essen.

No, I feel much better. I'm also trying to eat
less sugar.

A:

Schaffst du das? Bei mir ist das
schwierig.

Can you manage that? It's difficult for me.

B:

Am Anfang schon. Aber je länger
man es macht, desto leichter wird
es.

At the beginning, yes. But the longer you do
it, the easier it gets.

⑤ Sleep and Stress — Ich schlafe schlecht

A:

Sie sehen müde aus. Haben Sie
schlecht geschlafen?

You look tired. Did you sleep badly?

⑥ A Class — Der Yogakurs

A:

Entschuldigung, ich möchte mich
für den Yogakurs anmelden. Wann
findet er statt?

B:

Ja, ich schlafe schlecht, weil ich im Moment viel Stress habe.

Yes, I'm sleeping badly because I have a lot of stress at the moment.

A:

Das kenne ich. Sie sollten abends das Handy früh ausschalten.

I know that. You should switch your phone off early in the evening.

B:

Das stimmt wahrscheinlich. Ich liege oft stundenlang wach.

That's probably true. I often lie awake for hours.

A:

Gehen Sie doch mal nach der Arbeit spazieren. Das entspannt.

Why not go for a walk after work? It's relaxing.

B:

Gute Idee. Und am Wochenende werde ich mich richtig ausruhen.

Good idea. And at the weekend I'll really rest.

Excuse me, I'd like to sign up for the yoga class. When does it take place?

B:

Dienstags und donnerstags um achtzehn Uhr. Man muss sich vorher online anmelden.

On Tuesdays and Thursdays at six p.m. You have to register online beforehand.

A:

Brauche ich Vorkenntnisse?

Do I need previous experience?

B:

Nein, der Kurs ist für Anfänger. Bringen Sie nur eine Matte und bequeme Kleidung mit.

No, the course is for beginners. Just bring a mat and comfortable clothes.

A:

Und wenn ich einmal nicht kommen kann?

And if I can't come once?

B:

Dann sagen Sie bitte spätestens einen Tag vorher ab.

Then please cancel at the latest one day beforehand.

Key Phrases — Wichtige Sätze

YOU WANT TO...	GERMAN	SAY IT
Ask about membership	Was kostet die Mitgliedschaft im Monat?	<i>vahs KOS-tet dee MIT-gleet-shahft im MOH-naht</i>

YOU WANT TO...	GERMAN	SAY IT
Ask for a trial session	Kann ich ein Probetraining machen?	<i>kahn ikh ine PROH-buh-tray-ning MAH-khen</i>
Say your goal	Ich möchte abnehmen / fitter werden.	<i>ikh MURKH-tuh AHP-nay-men / FIT-er VAIR-den</i>
Say how often you train	Ich trainiere dreimal pro Woche.	<i>ikh tray-NEE-ruh DRY-mahl proh VOKH-uh</i>
Say you've injured yourself	Ich habe mir den Knöchel verstaucht.	<i>ikh HAH-buh meer dain KNURKH-el fair-SHTOWKHT</i>
Ask about pain	Tut es sehr weh?	<i>toot es ZAIR VAY</i>
Describe your diet	Ich ernähre mich vegetarisch / gesund.	<i>ikh er-NAIR-uh mikh veh-geh-TAH-rish / geh-ZOONT</i>
Tell someone to rest	Ruh dich aus! / Ruhen Sie sich aus!	<i>ROO dikh OWS / ROO-en zee zikh OWS</i>
Sign up for a class	Ich möchte mich für den Kurs anmelden.	<i>ikh MURKH-tuh mikh für dain KOORS AHN-mel-den</i>

Three verbs — drei Verben

Trainieren is regular (and its Perfekt has no ge-: *ich habe trainiert*). *Sich ernähren* ("to eat, to nourish oneself") is reflexive and regular. *Abnehmen* ("to lose weight") is separable and uses the *nehmen* vowel change (*du nimmst ... ab*).

WHO	TRAINIEREN (TO TRAIN)	SICH ERNÄHREN (TO EAT / NOURISH)	ABNEHMEN (TO LOSE WEIGHT)
ich	ich trainiere <i>ikh tray-NEE-ruh</i>	ich ernähre mich <i>ikh er-NAIR-uh mikh</i>	ich nehme ... ab <i>ikh NAY-muh ... ahp</i>
du	du trainierst <i>doo tray-NEERST</i>	du ernährst dich <i>doo er-NAIRST dikh</i>	du nimmst ... ab <i>doo nimst ... ahp</i>

WHO	TRAINIEREN (TO TRAIN)	SICH ERNÄHREN (TO EAT / NOURISH)	ABNEHMEN (TO LOSE WEIGHT)
er / sie / es	er trainiert <i>air tray-NEERT</i>	er ernährt sich <i>air er-NAIRT zikh</i>	er nimmt ... ab <i>air nimt ... ahp</i>
Sie	Sie trainieren <i>zee tray-NEE-ren</i>	Sie ernähren sich <i>zee er-NAIR-en zikh</i>	Sie nehmen ... ab <i>zee NAY-men ... ahp</i>

Body Parts and the Dative Pronoun — Körperteile

When you do something to your own body part, German says it with a **dative pronoun** (*mir, dir, sich...*) and the **definite article** (*den, die, das*), not a possessive like "my". English says "I hurt my foot"; German says "I hurt to myself the foot".

ENGLISH	GERMAN
I'm brushing my teeth.	Ich putze mir die Zähne.
I'm washing my hands.	Ich wasche mir die Hände.
I've sprained my ankle.	Ich habe mir den Knöchel verstaucht.
He's broken his leg.	Er hat sich das Bein gebrochen.
Have you hurt your back?	Hast du dir den Rücken verletzt?
We have cut our fingers.	Wir haben uns die Finger geschnitten.

SUBJECT	ACCUSATIVE REFLEXIVE (NO BODY PART)	DATIVE REFLEXIVE (WITH A BODY PART)
ich	ich wasche mich	ich wasche mir die Hände
du	du wäschst dich	du wäschst dir die Hände
er / sie / es	er wäscht sich	er wäscht sich die Hände
wir	wir waschen uns	wir waschen uns die Hände
ihr	ihr wascht euch	ihr wascht euch die Hände

SUBJECT	ACCUSATIVE REFLEXIVE (NO BODY PART)	DATIVE REFLEXIVE (WITH A BODY PART)
sie / Sie	sie / Sie waschen sich	sie / Sie waschen sich die Hände

The Rule in One Line

If the sentence already has a **direct object** (the body part or the thing you're doing something to), the person is the **dative** (*mir*). If there is no other object, the reflexive pronoun itself is the object and takes the **accusative** (*mich*). Only *mir* and *dir* differ from the accusative; *sich*, *uns* and *euch* look the same in both. In the Perfekt it works the same: *Ich habe **mir** das Bein gebrochen*, with *haben* as the helper.

Body parts and injuries

ENGLISH	GERMAN	SAY IT
head / neck	der Kopf / der Nacken	<i>kopf / NAH-ken</i>
shoulder / back	die Schulter / der Rücken	<i>SHOOL-ter / RÜ-ken</i>
arm / wrist	der Arm / das Handgelenk	<i>arm / HAHNT-geh-lenk</i>
leg / knee	das Bein / das Knie	<i>bine / k-NEE</i>
ankle / foot	der Knöchel / der Fuß	<i>KNURKH-el / foos</i>
to sprain	verstauchen	<i>fair-SHTOW-khen</i>
to break	brechen (gebrochen)	<i>BREKH-en / geh-BROKH-en</i>
to pull (a muscle)	sich zerren	<i>TSER-en</i>
to twist / roll (an ankle)	umknicken (bin umgeknickt)	<i>OOM-knik-en / OOM-geh-knikt</i>
to cut oneself	sich schneiden	<i>SHNY-den</i>



je ... desto — "The More ... the More ..."

To say that two things grow together, use **je** + **comparative** in the first part and **desto** + **comparative** in the second. You met comparatives (*schneller*, *besser*) in Course 3, Chapter 8.

GERMAN	ENGLISH
Je mehr ich trainiere, desto fitter werde ich.	The more I train, the fitter I get.
Je länger man es macht, desto leichter wird es.	The longer you do it, the easier it gets.
Je regelmäßiger Sie trainieren, desto schneller sehen Sie Ergebnisse.	The more regularly you train, the faster you see results.
Je weniger Stress ich habe, desto besser schlafe ich.	The less stress I have, the better I sleep.
Je früher, desto besser.	The sooner, the better.

Word Order in je ... desto

The *je* part is a verb-last clause, like one with *weil* (*je mehr ich trainiere*). The *desto* part then begins the main clause, so the verb comes straight after *desto* and its comparative: *desto fitter werde ich*. In casual speech you may hear *umso* instead of *desto*: it means the same.

How often? — Wie oft?

GERMAN	SAY IT	ENGLISH
einmal / zweimal / dreimal pro Woche	<i>INE-mahl / TSVY-mahl / DRY-mahl proh VOKH-uh</i>	once / twice / three times a week
täglich	<i>TAYK-likh</i>	daily
jeden zweiten Tag	<i>YAY-den TSVY-ten TAHK</i>	every other day
regelmäßig	<i>RAY-gel-may-sikh</i>	regularly
manchmal / selten	<i>MAHNKH-mahls / ZEL-ten</i>	sometimes / rarely
dienstags und donnerstags	<i>DEENS-tahks oont DON-ers-tahks</i>	on Tuesdays and Thursdays



Reading — Lesen

Read the text once without stopping, then answer the questions below it. New words are listed after the text.

Annas Weg zur Fitness

Anna ist vierunddreißig Jahre alt und sitzt den ganzen Tag am Computer. Vor einem Jahr hat sie gemerkt, dass sie schnell müde wird. Deshalb hat sie sich in einem Fitnessstudio angemeldet. Am Anfang hat ihr alles wehgetan, aber sie hat nicht aufgegeben. Heute trainiert sie dreimal pro Woche und ernährt sich viel gesünder als früher. Seit sechs Monaten joggt sie außerdem am Wochenende im Park.

Letzten Monat hat sie sich allerdings den Fuß verletzt, und jetzt muss sie zwei Wochen pausieren. „Je ungeduldiger ich bin, desto länger dauert es“, sagt sie. Sie ist trotzdem glücklich: „Ich fühle mich viel fitter als früher.“

GERMAN

ENGLISH

merken

to notice

aufgeben (hat aufgegeben)

to give up

wehtun (hat wehgetan)

to hurt

pausieren

to take a break

ungeduldig

impatient

allerdings

however, though

Richtig oder falsch? (True or false?)

▼ Show questions and answers

1. Anna arbeitet viel am Computer. → **Richtig**.
2. Sie trainiert zweimal pro Woche. → **Falsch** (dreimal).
3. Sie joggt seit einem Jahr im Park. → **Falsch** (seit sechs Monaten).
4. Sie hat sich verletzt. → **Richtig** (den Fuß).
5. Sie ist unglücklich. → **Falsch** (sie ist trotzdem glücklich).

Tip: try covering the answers and deciding each one first, then look back at the text to find the sentence that proves it.

Vocabulary — Wortschatz

20 key words and phrases from this chapter (body-part words are in the tables above).

#	GERMAN	SAY IT	ENGLISH	TYPE	NOTE
1	trainieren	tray-NEE-ren	to train, to work out	verb	hat trainiert
2	sich ernähren	er-NAIR-en	to eat, to feed oneself	verb	sich gesund ernähren
3	abnehmen	AHP-nay-men	to lose weight	verb	opposite: zunehmen
4	sich verletzen	fair-LET-sen	to injure oneself	verb	Ich habe mir ... verletzt.
5	sich ausruhen	OWS-roo-en	to rest	verb	ich ruhe mich ... aus
6	sich dehnen	DAY-nen	to stretch	verb	vor dem Training dehnen
7	das Fitnessstudio	FIT-nes-shtoo-dee-oh	gym	noun	im Fitnessstudio
8	das Training	TRAY-ning	training, workout	noun	das Probetraining = trial
9	die Ernährung	er-NAIR-oong	diet, nutrition	noun	gesunde Ernährung
10	das Gewicht	geh-VIKHT	weight	noun	das Gewicht halten
11	der Muskel	MOOS-kel	muscle	noun	plural: Muskeln
12	die Verletzung	fair-LET-soong	injury	noun	plural: -en
13	der Schlaf	shlahf	sleep	noun	genug Schlaf
14	der Stress	shtres	stress	noun	Stress haben

#	GERMAN	SAY IT	ENGLISH	TYPE	NOTE
15	die Gesundheit	geh-ZOONT-hite	health	noun	Gesundheit! = bless you
16	der Trainer / die Trainerin	TRAY-ner / TRAY-ner-in	trainer, coach	noun	plural: Trainer / -innen
17	die Mitgliedschaft	MIT-gleet-shahft	membership	noun	Mitglied = member
18	gesund	geh-ZOONT	healthy	adj	gesünder, am gesündesten
19	anstrengend	AHN-shtreng-ent	strenuous, tiring	adj	ein anstrengendes Training
20	Je mehr ..., desto ...	yay MAIR ... DES-toh	The more ..., the more ...	phrase	+ comparatives

Real German Tip — Gym Contracts and Clubs

Many gym contracts in Germany run for a fixed *Laufzeit* (often 12 or 24 months) and renew automatically unless you cancel in time, so ask about the *Kündigungsfrist* (notice period) before you sign. Not everyone uses a gym: an *Sportverein* (sports club), where you pay a small yearly fee to play football, swim, climb or dance with a team, is a cheaper and very common alternative, and a good way to meet people (Course 3, Chapter 12).

Real German Tip — Health Insurance and Fitness Courses

Some German health insurers (*Krankenkassen*) help to pay for approved prevention courses, such as back training, yoga or stress management, so it's worth asking *Bezuschusst Ihre Krankenkasse Kurse?* ("Does your insurer subsidise courses?"). What's covered and how much depends on your insurer and the course, so check with them first.

Try It Yourself — Übungen

Say each answer out loud first, then click to check. Watch the dative pronoun and the position of the verb after *je*.

1. Say that you brush your teeth.

▼ Show answer

Ich putze mir die Zähne. (Dative *mir* + definite article *die*, not "meine".)

2. Say you've broken your leg (*das Bein*).

▼ Show answer

Ich habe mir das Bein gebrochen. (*Haben* + *mir* + *das Bein* + participle at the end.)

3. Say you sprained your ankle (*der Knöchel*) while jogging.

▼ Show answer

Ich habe mir beim Joggen den Knöchel verstaucht. (*Beim* = *bei dem*; *den Knöchel* is accusative masculine.)

4. Say: "The more I train, the fitter I get."

▼ Show answer

Je mehr ich trainiere, desto fitter werde ich. (Verb last after *je*; verb straight after *desto* and its comparative.)

5. Say you train three times a week in order to stay healthy.

▼ Show answer

Ich trainiere dreimal pro Woche, um gesund zu bleiben. (*Um ... zu* from Course 3, Chapter 5.)

6. Advise a colleague (*Sie*) to sleep more and to go for a walk.

▼ Show answer

Sie sollten mehr schlafen. Gehen Sie doch mal spazieren. (*Sollten* for advice, Course 3, Chapter 9; *doch mal* makes the second sentence friendly.)

Coming Up in Chapter 2

You can now talk about training, injuries, food and sleep. Next: **cooking and recipes**: buying ingredients, following a recipe and giving instructions in the kitchen, including a first look at the commands and measurements used in German cookery.