

Wir könnten montags joggen gehen.

7



**1 Sehen Sie das Foto an und antworten Sie. Was meinen Sie?**

Wer sind die Personen? Warum laufen sie zusammen?

**2 Sehen Sie das Foto an und hören Sie. Was ist richtig?**

|   | DER MANN              | DIE FRAU              |                                           |
|---|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| a | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | möchte abnehmen.                          |
| b | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | arbeitet als Trainer/-in.                 |
| c | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | meint: zwei Kilometer sind nicht so viel. |
| d | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | braucht eine Pause.                       |

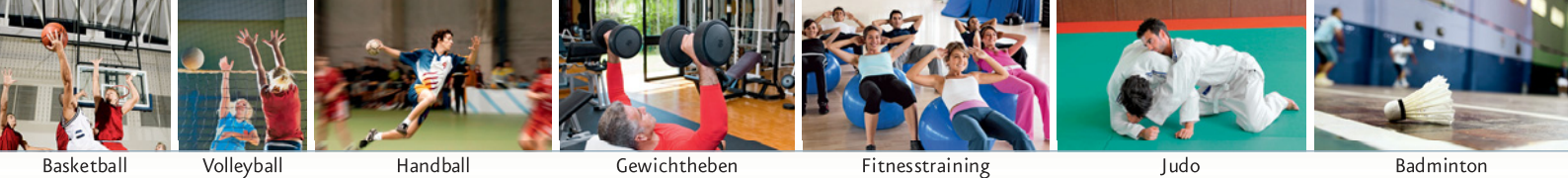
**Hören/Sprechen:** um Rat bitten: *Welche Sportart sollte ich machen?; Ratschläge geben / Vorschläge machen: Wir könnten montags joggen gehen.*

**Lesen:** Fitness- und Ernährungsplan

**Schreiben:** Forumsbeitrag

**Wortfeld:** Sportarten

**Grammatik:** Konjunktiv II: *könnte, sollte*; temporale Präposition *zwischen*; temporale Adverbien: *montags*



Basketball

Volleyball

Handball

Gewichtheben

Fitnesstraining

Judo

Badminton

### 3 Wann fangen wir an?

1 21  
AB

#### a Was ist richtig? Hören Sie und kreuzen Sie an.

Herr Peters ...



- ... möchte circa ☐ 8 Kilo ☐ 4 Kilo weniger wiegen.  
 ... möchte sich ☐ zwischen sieben und Viertel nach sieben  
☐ nicht so früh zum Schwimmen treffen.  
 ... isst abends gern ☐ Nudeln. ☐ Fleisch.  
 ... möchte ☐ sofort ☐ später einen Termin vereinbaren.  
 ... möchte ☐ mit Amelie trainieren. ☐ von Amelie ein Buch leihen.  
 ... möchte lieber ☐ im Schlaf ☐ beim Sport abnehmen.

GRAMMATIK  
abends = **jeden** Abend  
auch so: nachts, morgens ... /  
montags, dienstags ...

GRAMMATIK  
Wann?  
**zwischen** 7:00  
und 7:15 Uhr



#### b Was schlägt die Trainerin vor? Hören Sie noch einmal und ergänzen Sie den Fitnessplan.

noch einmal?

#### Fitness- und Ernährungsplan Herr Peters:

|                                                                                                                                                                                                                                           | Montag                  | Dienstag             | Mittwoch       | Donnerstag           | Freitag                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| vormittags Sport                                                                                                                                                                                                                          |                         |                      |                |                      | Aqua-Fitness              |
| Mittagessen                                                                                                                                                                                                                               | Salat mit Hühnchenbrust | Spinat mit Spiegelei | Kartoffelsuppe | Quark mit Kartoffeln | gekochtes Gemüse mit Reis |
| Abendessen                                                                                                                                                                                                                                | Gemüsesuppe             | Paprikagemüse        | Tomatensalat   | Zwiebelsuppe         | Rinderfilet               |
| Wichtig: Das Training sollte regelmäßig und immer zur selben Zeit stattfinden.<br>Ausruhen nicht vergessen.<br>Auf gesunde Ernährung achten.<br>Zwischen 20 Uhr und 6 Uhr sollten Sie nichts essen.<br>Das Training sollte Spaß machen! 😊 |                         |                      |                |                      |                           |

GRAMMATIK  
**Vorschläge und Ratschläge**  
 ich könnte sollte  
 er/sie könnte sollte  
 wir könnten sollten

#### c Ordnen Sie zu.

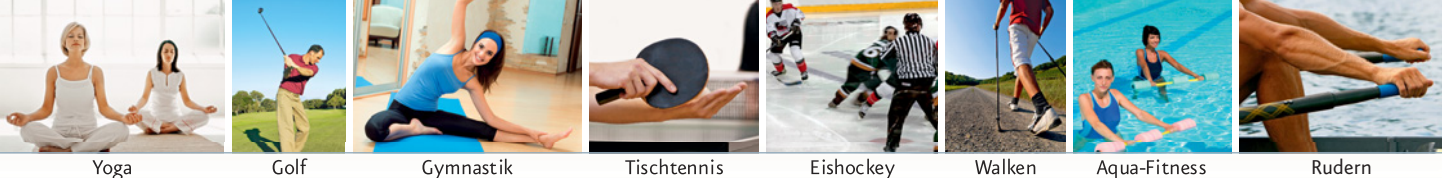
Spiel & Spaß

- a Okay, dann sollten wir mal Sie keine Kohlenhydrate mehr essen.  
 b Wir könnten montags und mittwochs wir schwimmen gehen.  
 c Dienstags und donnerstags könnten über Ihren Fitnessplan sprechen.  
 d Und abends sollten joggen gehen.

### 4 Was sollte Herr Peters machen?

#### a Welche Ratschläge gibt die Trainerin? Sprechen Sie über den Fitnessplan in 3b.

- Die Trainerin sagt, Herr Peters sollte montags und mittwochs ...
- Ja, und am Montagabend sollte er ... essen.



**b Welche Vorschläge haben Sie?**

- Herr Peters könnte abends auch noch Sport machen.
- ▲ Außerdem könnte er am Wochenende ...

AB

**5 Sportarten raten**

Sehen Sie das Bildlexikon zwei Minuten lang an. Schließen Sie dann Ihr Buch. Spielen Sie eine Sportart pantomimisch vor. Die anderen raten.

- Meinst du Tischtennis?      ▲ Oder Badminton?
- Nein.      ■ Ja, genau.



AB

**6 Was für ein Sporttyp sind Sie?**

**a** Kreuzen Sie an und ergänzen Sie den Fragebogen.

interessant?

**MEIN SPORTPROFIL**

- Ich bin groß.
- Ich bin schnell.
- Ich bin gern an der frischen Luft.
- Ich mache gern allein Sport.
- Ich mache gern im Verein mit anderen zusammen Sport.
- Ich bin zeitlich flexibel.
- Ich habe nur wenig Zeit.
- Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun.
- Ich möchte an Wettkämpfen teilnehmen.
- Ich möchte Spaß haben.

| stimmt                | stimmt nicht          |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Diktat

**b** Erzählen Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner von Ihrem Sportprofil. Welche Sportart kann sie/er Ihnen empfehlen?

- Ich bin nicht besonders groß und nicht sehr schnell. Am liebsten bin ich an der frischen Luft und ... Welche Sportart würdest du mir empfehlen?
- Du könntest rudern. Dann bist du draußen an der frischen Luft.

Welche Sportart sollte ich machen / würdest du mir empfehlen / passt zu mir?  
 Ich möchte gern Sport machen. Hast du einen Tipp für mich?  
 Mach doch ...! / Du solltest ... / Du könntest auch ... / An deiner Stelle würde ich ... /  
 Wie wäre es mit ...?

**7 Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge.**

Arbeiten Sie zu zweit auf Seite 87.

## AB 8 Der innere Schweinehund

a Was nehmen Sie sich immer wieder vor und schaffen es nicht? Notieren Sie.



Mein innerer Schweinehund  
weniger Computerspiele spielen  
immer sofort abwaschen  
mehr Fahrrad fahren  
meine Post immer gleich öffnen und bearbeiten



b Arbeiten Sie zu viert und vergleichen Sie.  
Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

- Ich würde gern mehr Fahrrad fahren. Das macht fit und ist gesund.
- ▲ Ja, das stimmt. Ich fahre jeden Tag Fahrrad.
- Ich fahre nur selten Fahrrad. Ich laufe lieber oder nehme den Bus.

## GRAMMATIK

## temporale Adverbien

abends = **jeden** Abend  
auch so: nachts, morgens, ... montags, dienstags, ...

## temporale Präposition zwischen + Dativ

Wann?  
**zwischen** 7:00 und 7:15 Uhr



Vorschläge und Ratschläge:  
Konjunktiv II von können, sollen

|           | können   | sollen   |
|-----------|----------|----------|
| ich       | könnte   | sollte   |
| du        | könntest | solltest |
| er/es/sie | könnte   | sollte   |
| wir       | könnten  | sollten  |
| ihr       | könntet  | solltet  |
| sie/Sie   | könnten  | sollten  |

## KOMMUNIKATION

## um Rat bitten

Welche Sportart sollte ich machen / würdest du mir empfehlen / passt zu mir?

Ich möchte gern Sport machen. Hast du einen Tipp für mich?

## Ratschläge geben / Vorschläge machen

Und abends sollten Sie keine Kohlenhydrate mehr essen.

Er/Sie sollte / Du solltest ...

Er/Sie könnte / Du könntest aber auch ...

An seiner/ihrer/deiner Stelle würde ich ...

Mach doch ...!

Wir könnten montags und mittwochs joggen gehen.

Wie wäre es mit ...?

Cover: © Getty Images/Andreas Kindler  
U2: © Digital Wisdom  
Seite 8: © Hueber Verlag/Kiermeir  
Seite 10: © Nikola Keil, München  
Seite 14: © Arlet Ulfers, Inning  
Seite 17: A © PantherMedia/Rico Ködder; B © Thinkstock/iStockphoto; C © Thinkstock/iStockphoto;  
D © PantherMedia/Andreas Weber  
Seite 18: Bildlexikon: Wald, Pflanze, Vogel, Frosch © Thinkstock/iStockphoto; Wiese © Thinkstock/Comstock;  
Dorf © iStockphoto/Sergge; Katze © Thinkstock/Ingram Publishing; Hund © Thinkstock/zoonar;  
Ü3: 1 © fotolia/RCsolutions; 2 © www.radweg-reisen.com; 3 © Thinkstock/iStockphoto; 4 © fotolia/Martin Schlecht  
Seite 19: Bildlexikon: Meer, Landschaft, Hügel © Thinkstock/iStockphoto; Strand © Thinkstock/Ablestock.com;  
See, Berg © Thinkstock/Stockbyte; Fluss © fotolia/Undine Aust; Ufer © PantherMedia.net/Brigitte Götz  
Seite 21: oben von links © iStockphoto/ozgurdonmaz; © Thinkstock/iStockphoto; © iStockphoto/deliheyat;  
© iStockphoto/ozgurdonmaz; Mitte von links © iStockphoto/Paco Romero; © Thinkstock/Digital Vision;  
© Thinkstock/Comstock; © Thinkstock/iStockphoto; © Thinkstock/Getty Images/Jupiterimages;  
unten von links © fotolia/dacasdo; © Thinkstock/iStockphoto; © Thinkstock/Comstock; © fotolia/Anna  
Omelchenko; © Thinkstock/Photodisc/Barbara Penoyar  
Seite 22: Filmstationen Ü1: watch and tell – filmproduktion gmbh; Ü2: Spiegel © iStockphoto/jenjen 42; Glas © fotolia/  
Mari Z.  
Seite 23: © Süddeutsche Zeitung Photo/SZ Photo; © dpa Picture-Alliance/STR  
Seite 26: Bildlexikon: Thunfisch, Salami, Pfirsich, Eistee, Paprika, Knoblauch, Banane, Birne © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 27: Bildlexikon: Saft, Marmelade © Thinkstock/Stockbyte; Bohne, Mehl, Bonbon © Thinkstock/iStockphoto;  
Quark © iStockphoto/katyspichal; Cola © Thinkstock/Hemera  
Seite 29: unten © dpa Picture-Alliance/Oliver Berg  
Seite 31: oben von links © Thinkstock/iStockphoto; © fotolia/anyaivanova; © iStockphoto/FlashSG;  
unten von links © www.koeln-tourismus.de; © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 33: © ddp images/dapd  
Seite 34: links von oben © fotolia/Fotowerner; © dpa Picture-Alliance/Ennio Leanza; © fotolia/Eléonore H;  
© PantherMedia/Detlef Dittmer; rechts von oben © Thinkstock/Stockbyte; © Ars Electronica Linz GmbH;  
© Thinkstock/Digital Vision/John Rowley; © Die Förderer e.V. / O. Haßler  
Seite 35: von oben © Thinkstock/Creatas/Jupiterimages; © Thinkstock/Brand X Pictures/Jupiterimages  
Seite 36: © Die Förderer e.V./O. Haßler  
Seite 37: © Marco Clausen/Prinzessinnengarten (3)  
Seite 38: Filmstationen: watch and tell – filmproduktion gmbh  
Seite 39: 1, 3 © Thinkstock/iStockphoto; 2 © fotolia/Gerd Lutz; © Thinkstock/iStockphoto; Mitte © Glow Images/Super-  
Stock; unten © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 40: © fotolia/mirkLe  
Seite 42: Bildlexikon: Basketball © Thinkstock/Comstock/Jupiterimages; Volleyball, Fitnesstraining, Badminton  
© Thinkstock/Hemera; Handball © PantherMedia/Carme Balcells; Gewichtheben © Thinkstock/iStockphoto;  
Judo © PantherMedia/auremar  
Seite 43: Bildlexikon: Yoga © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle; Golf © Thinkstock/Stockbyte; Gymnastik © Panther-  
Media/vgstudio; Tischtennis, Aqua-Fitness, Rudern © Thinkstock/iStockphoto; Eishockey © Thinkstock/Hemera;  
Walken © PantherMedia/Bernd Leitner  
Seite 46: © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 50: links © Audi AG  
Seite 53: von links: © Thinkstock/Hemera; © Thinkstock/Digital Vision; © Thinkstock/Stockbyte; © Thinkstock/Hemera  
Seite 54: Filmstationen: watch and tell – filmproduktion gmbh  
Seite 55: Wäscherinnen © Süddeutsche Zeitung Photo/Scherl; Wäsche © Thinkstock/Polka Dot/Jupiterimages;  
Pumpe © Thinkstock/iStockphoto; Waschmaschine © fotolia/Sashkin  
Seite 58: Bildlexikon: Geschirr, Tasse, Besteck, Gabel, Löffel © Thinkstock/Hemera; Glas, Kanne © Thinkstock/iStock-  
photo; Teller © Thinkstock/Stockbyte  
Seite 59: Bildlexikon von links Messer © Thinkstock/Hemera; Salz, Pfeffer © Thinkstock/iStockphoto; Essig, Öl  
© PantherMedia/claire norman; Zucker © fotolia/PRILL Mediendesign; Serviette © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 62: Bildlexikon: Briefumschlag, Briefpapier © Thinkstock/iStockphoto; Postkarte © Thinkstock/Hemera; Blumen-  
motiv © iStockphoto/lorenzo104; Notizblock © PantherMedia/wu kailiang; Geschenkpapier © Hueber Verlag/Kiermeir  
Seite 63: Bildlexikon: Geldbörse, Aktentasche © GEPA – The Fair Trade Company; Handtasche © Christiane Frank, 98631  
Römhild/OT Milz – www.nadelspitzen.de; Rucksack © www.pigschick.de

# QUELLENVERZEICHNIS

Seite 66: Bildlexikon: Obst © fotolia/Andrey Armyagov; Gemüse © Thinkstock/iStockphoto; Wurst © PantherMedia/Birgit Reitz-Hofmann; Fleisch © fotolia/Jacek Chabraszewski  
Seite 67: Bildlexikon: Fisch © fotolia/Olga Patrina; Getreide, Limonade © Thinkstock/iStockphoto; Mineralwasser © Thinkstock/Zoonar  
Seite 68: Getreide, Saft © Thinkstock/iStockphoto; Obst © fotolia/Andrey Armyagov  
Seite 69: links © PantherMedia/Christian Schwier; rechts von oben © Thinkstock/iStockphoto (2); © fotolia/cook-and-style; © iStockphoto/beyhanyazar; © fotolia/amlet  
Seite 70: Filmstationen: watch and tell – filmproduktion gmbh (3)  
Seite 71: © Thinkstock/iStockphoto  
Seite 73: Würfel © iStockphoto/arakonyunus; Spiel in Spielrichtung vom Start ins Ziel © PantherMedia/Ruth Black; © iStockphoto/Eldad Carin; © PantherMedia/Dietmar Stübing; © iStockphoto/milosluz; © fotolia/Alexandra Karamyshev; © iStockphoto/DesignSensation; © iStockphoto/karandaev; © iStockphoto/MarcusPhoto1; © fotolia/Carmen Steiner; © PantherMedia/Reiner Wuerz; © iStockphoto/zentilia; © fotolia/N-Media-Images; © PantherMedia/Andreas Jung; © iStockphoto/silentwolf; © iStockphoto/fjdelvalle; © fotolia/francois clappe; © Pitopia/Walter Korine; © iStockphoto/pathompong24; © Hueber Verlag; © iStockphoto/raclo; © Thinkstock/iStockphoto; © iStockphoto/peepo; Handy © iStockphoto/milosluz; Kreditkarte © iStockphoto/MarcusPhoto1  
Seite 75: unten © Hueber Verlag/Kiermeir  
Seite 76: Möbel von links nach rechts unten © iStockphoto/tiler84; © iStockphoto; © iStockphoto/twohumans; © iStockphoto/jallfree; © iStockphoto/catnap72; © Thinkstock/iStockphoto (3)  
Seite 78: Möbel von links nach rechts unten © iStockphoto/tiler84; © iStockphoto; © iStockphoto/twohumans; © iStockphoto/jallfree; © Thinkstock/iStockphoto (3) © iStockphoto/catnap72  
Seite 84: © Thinkstock/Lifesize/Siri Stafford  
Seite 86: © Thinkstock/Lifesize/Siri Stafford  
Seite 87: von oben © Thinkstock/Jupiterimages/Brand X Pictures; © Thinkstock/Jupiterimages; © Thinkstock/Comstock  
Seite 88: Würfel © iStockphoto/arakonyunus; 1 © www.escamastudio.com; 2 © ProNa GmbH; 3 © erfinderladen; 4 © www.ryanfrank.net; 5 © Handgeschöpfte Schmuckpapiere Claudia Diehl, Foto: Andrea Heinze; 6 © www.vonkrausse.de  
Seite 90: links von oben © PantherMedia/Bernd Kröger; © Thinkstock/Hemera; © PantherMedia/Elke Elizabeth Rampfl-Platte; © Thinkstock/iStockphoto; © fotolia/ExQuisine; © Thinkstock/iStockphoto; © fotolia/Carmen Steiner; rechts von oben © Thinkstock/iStockphoto; © Thinkstock/Hemera; © Thinkstock/iStockphoto (2)

Alle übrigen Fotos: Florian Bachmeier, Schliersee  
Zeichnungen: Michael Mantel, Barum  
Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München