

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

1 21
AB

3 Wann fangen wir an?

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



noch einmal?

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

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. Ausruhen nicht vergessen. Auf gesunde Ernährung achten. Zwischen 20 Uhr und 6 Uhr sollten Sie nichts essen. Das Training sollte Spaß machen! 😊					

GRAMMATIK

Vorschläge und Ratschläge

ich könnte sollte
 er/sie könnte sollte
 wir könnten sollten

Spiel & Spaß

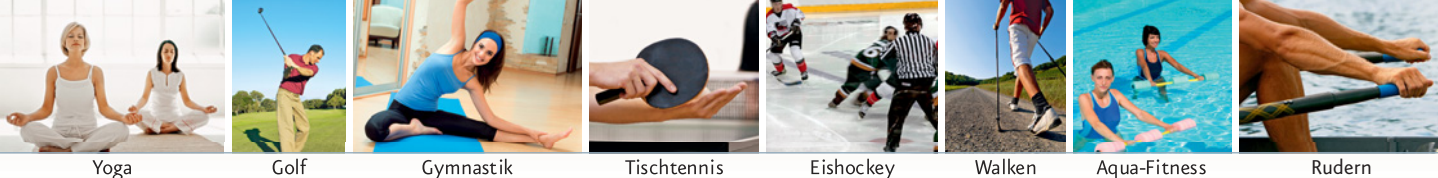
c Ordnen Sie zu.

- 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.

KOMMUNIKATION

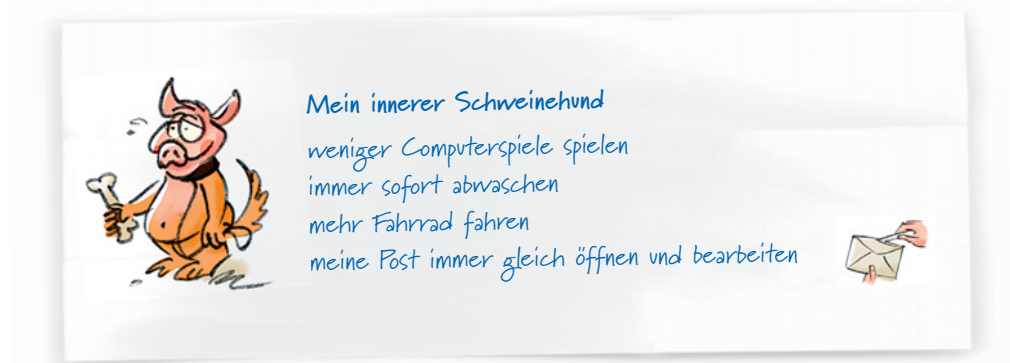
Welche Sportart sollte ich machen / würdest du mir empfehlen / passt zu mir?
 Ich möchte gern Sport machen. Hast du einen Tipp für mich?
 Mach doch ...! / Du solltest ... / Du könntest auch ... / An deiner Stelle würde ich ... /
 Wie wäre es mit ...?

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.



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/zoomar;
 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/deli hayat;
 © 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/katypichal; 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.koelntourismus.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

Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München

Systemvoraussetzungen Lerner-DVD-ROM (Mindestanforderung):

Windows

x86-kompatibler Prozessor mit mindestens 2,33 GHz oder Intel Atom mit mindestens 1,6 GHz für Netbooks

Microsoft Windows XP Home, Professional oder Tablet PC Edition mit Service Pack 3, Windows Server 2003, Windows Server 2008, Windows Vista Home Premium, Business, Ultimate oder Enterprise (auch 64 Bit) mit Service Pack 2, Windows 7 oder Windows 8 Classic.

512 MB RAM (1 GB empfohlen)

Mac OS

Intel Core™ Duo oder schnellerer Prozessor

Mac OS X Version 10.6, 10.7 oder 10.8

512 MB RAM (1 GB empfohlen)

Auf dieser DVD-ROM wird folgendes Programm mitgeliefert: Air Runtime

Zusätzliche Voraussetzung:

300 MB freier Festplattenspeicher