

Wir könnten montags joggen gehen.



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

Wer sind die Personen? Warum laufen sie zusammen?

► 120

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: Forumbeitrag

Wortfeld: Sportarten

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



Basketball

Volleyball

Handball

Gewichtheben

Fitnesstraining

Judo

Badminton

► 1 21 3 Wann fangen wir an?

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 Ge- müse 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! ☺

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
- b Wir könnten montags und mittwochs
- c Dienstags und donnerstags könnten
- d Und abends sollten

Sie keine Kohlenhydrate mehr essen.
 wir schwimmen gehen.
 über Ihren Fitnessplan sprechen.
 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.



Yoga Golf Gymnastik Tischtennis Eishockey Walken Aqua-Fitness Rudern

AB

Spiele & Spaß

interessant?

Diktat

b Welche Vorschläge haben Sie?

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

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.

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
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○
○	○

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.



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/Sergej; 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/Britt Götz
Seite 21: oben von links © iStockphoto/ozgurdonmaz; © Thinkstock/iStockphoto; © iStockphoto/delihayat;
© 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 Penoyer
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 Chabaszewski
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/raciro; © 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 © erfunderladen;
4 © www.ryanfrank.net; 5 © Handgeschöpfte Schmuckpapiere Claudia Diehl, Foto: Andrea Heinze; 6 © www.von-
krausse.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