

# Wir könnten montags joggen gehen.

## KB 3 1 Ordnen Sie zu.

STRUKTUREN

seit | über | vom ... an | vom ... bis | zwischen | zwischen

- a ■ Seit wann hast du kein Auto mehr? ● Seit vier Monaten.
- b ■ Wann stehst du auf? ● Erst so \_\_\_\_\_ halb sieben und sieben Uhr.
- c ■ Wie lange fährst du zur Arbeit? ● \_\_\_\_\_ 40 Minuten.
- d ■ Ab wann fährst du wieder mit dem Fahrrad? ● \_\_\_\_\_ ersten März \_\_\_\_\_.
- e ■ Wie lange ist das Schwimmbad geschlossen? ● \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 16. März.
- f ■ Wann machst du immer Mittagspause? ● \_\_\_\_\_ 12.00 und 13.00 Uhr.

## KB 3 2 Im neuen Jahr wird alles anders. Wie kann man noch sagen? Ergänzen Sie.

STRUKTUREN

- a Ich gehe abends (jeden Abend) nicht mehr so spät ins Bett und dann stehe ich \_\_\_\_\_ (jeden Morgen) pünktlich auf.
- b Ich wiege zu viel und möchte ein paar Kilo abnehmen, deshalb esse ich \_\_\_\_\_ (jeden Nachmittag) keinen Kuchen mehr.
- c Ich will wieder mehr Sport machen. \_\_\_\_\_ (jeden Dienstag) und \_\_\_\_\_ (jeden Donnerstag) laufe ich ab jetzt im Park.

## KB 3 3 Welches Bild passt? Ordnen Sie zu.

STRUKTUREN

(A)



(B)



(C)



- 1 Ihr solltet jeden Tag eine halbe Stunde laufen. Ihr könntet aber auch Rad fahren oder schwimmen.
- 2 Wir könnten nach Italien an den Gardasee fahren.
- 3 Sie müssen abnehmen. Sie sollten auf Ihre Ernährung achten.
- 4 Dort könntest du segeln und surfen. Und ich könnte in den Bergen wandern.
- 5 Und Michelle, du solltest noch nicht wieder trainieren. Warte lieber, bis du keine Schmerzen mehr hast!
- 6 Sie könnten bei einer Laufgruppe mitmachen. Da nimmt man schneller ab.

## KB 3 4 Markieren Sie können und sollen in 3 und ergänzen Sie die Tabelle.

STRUKTUREN  
ENTDECKEN

	können	sollen
ich		sollte
du		
er/sie	könnte	sollte
wir		sollten
ihr		solltet
sie/Sie		

## BASISTRAINING

KB 3 **5 Sortieren Sie die Sätze.**

STRUKTUREN

- a Am Abend vor den Spielen solltet ihr euch ausruhen.  
(ausruhen – euch – ihr – solltet)
- b Schau mal, \_\_\_\_\_.  
(wir – auch einen Tauchkurs – könnten – machen)
- c Abends \_\_\_\_\_.  
(essen – sollten – keine Nudeln mehr – Sie)
- d Ab nächsten Monat \_\_\_\_\_.  
(kommen – könntet – ihr – freitags auch zum Lauftraining)
- e Sie \_\_\_\_\_.  
(regelmäßig Sport – machen – sollten)

KB 5 **6 Welche Sportarten passen? Bilden Sie Wörter und ordnen Sie zu.**

WÖRTER

asbellbak | danhalbl | egichwt beehn | ovlellbyla | iftesntrninaig | uodj | adbinmnot | agoy  
olgf | ygiknasmt | tichsteisnn | iesocheky | walkne | uqaa-sitsnfe | nuderr

- a Für diese Sportarten braucht man eine Mannschaft: Basketball, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b Für diese Sportarten braucht man unbedingt einen Partner: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c Diese Sportarten kann man auch alleine machen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

KB 6 **7 Ordnen Sie zu.**

KOMMUNIKATION

Sie sollten | Du könntest | Du könntest | An deiner Stelle würde | Wie wäre es mit

- a ■ Was soll ich denn heute Abend kochen? ● Du könntest mal wieder eine Gemüsesuppe machen.
- b ■ Ich habe oft starke Halsschmerzen. Hast du einen Tipp für mich?  
● \_\_\_\_\_ ich Salbeitabletten nehmen.
- c ■ Ich muss unbedingt wieder mehr für meine Gesundheit tun. Wollen wir zusammen Sport machen? ● Gute Idee! \_\_\_\_\_ Aqua-Fitness?
- d ■ Mein Mann schläft nachts immer so schlecht. Was würden Sie ihm empfehlen?  
● \_\_\_\_\_ ihm diesen Tee geben.
- e ■ Ich würde gern etwas an der frischen Luft machen. Kannst du mir eine Sportart empfehlen? ● \_\_\_\_\_ joggen gehen.

KB 8

## 8 Alster Turn- und Sportverein

LESEN

a Welches Angebot aus dem Programm passt? Lesen und notieren Sie.

Alster Turn- und Sportverein				
		Trainingszeiten	Ort	TrainerIn
Fitnessstraining	mit Musik	Mo 18:00 – 19:00	Sporthalle Rabenstraße	Marina Kordes
Yoga		Do 18:00 – 20:00	Sporthalle am Ring	Inken de Veer
Aqua-Fitness	Bauch, Beine, Rücken, Po	Mi 18:00 – 19:00	Alsterschwimmhalle	Lena Harms
Fußball	für Männer	Di 18:30 – 20:00 Punktspiele am Wochenende	Sportplatz am Ring	Sven Hansen
Handball	für Frauen	Mo 19:00 – 20:00 Mi 19:00 – 20:00 Punktspiele am Wochenende	Sporthalle am Ring	Sofie Stoll
Tanzen	Swing Standard	Di 18:30 – 20:00 Fr 18:30 – 20:00	Sporthalle Rabenstraße	Silke Maas & Kai Kolbe
Laufen		Mo 19:30 – 20:30 Mi 19:30 – 20:30	Rund um die Alster Treffpunkt: Rabenstraße	Meike Wilkens
Rudern	Anfänger Fortgeschrittene	Di 18:00 – 20:00 Do 18:00 – 20:00 Wettkämpfe am Wochenende	ATSV-Steg Rabenstraße	Jonas Kling, Pia Jakobi

- Pedro ist ziemlich fit und möchte mit anderen zusammen Sport machen. Er hat auch am Wochenende Zeit und kann an Wettkämpfen teilnehmen. Von Ballspielen hält er nichts.  
*Rudern*
- Samira ist nicht besonders fit. Früher hat sie gern Gymnastik gemacht. Aber jetzt hat sie schon lange keinen Sport gemacht und möchte etwas für ihre Gesundheit tun. Sie möchte nicht draußen trainieren. Sie hat selten Zeit. Am besten passt ihr der Donnerstag.  
\_\_\_\_\_
- Urs ist unzufrieden mit seinem Gewicht. Er möchte mindestens fünf Kilo abnehmen, aber auf keinen Fall eine Diät machen. Er würde gern joggen, alleine macht ihm das aber keinen Spaß. \_\_\_\_\_
- Chiara möchte einen Mannschaftssport machen. Zeitlich ist sie flexibel. Fußball und Rudern findet sie uninteressant. \_\_\_\_\_

KOMMUNIKATION

b Was würden Sie den vier Personen sagen? Notieren Sie passende Ratschläge.

1 *Pedro, du könntest am Dienstagabend rudern gehen.* 2 *Samira, du ...*

KB 8

9 Schreiben Sie drei Aufgaben wie im Beispiel. Ihre Partnerin / Ihr Partner empfiehlt eine passende Sportart aus dem Programm in 8a.

*Maria möchte mit ihrem Freund zusammen Sport machen. Die beiden haben nur am Freitag Zeit.*

Sie könnten/sollten ...

## TRAINING: SPRECHEN

### 1 Ratschläge geben. Schreiben Sie Probleme auf Kärtchen.

*Ich bin nicht fit. Aber ich habe keine Zeit für Sport.*

*Ich bin nervös und kann nicht gut schlafen.*

### 2 Schreiben Sie vier Ratschläge zu den Problemen in 1.

*Fahr doch mit dem Fahrrad zur Arbeit.  
Du könntest ...  
Du solltest ...  
An deiner Stelle würde ich ...  
...*

Ratschläge beginnen oft mit *Du solltest ...* / *Du könntest ...* / *An deiner Stelle würde ich ...* oder z. B. mit *Mach ...* / *Nimm ...*.  
Schreiben Sie verschiedene Ratschläge mit diesen Satzanfängen auf. So können Sie vor dem Sprechen üben.

TIPP

### 3 Arbeiten Sie zu dritt. Fragen Sie Ihre Partnerinnen / Ihre Partner. Sie geben Ihnen Tipps.

A

*Ich bin immer so nervös und kann nicht gut schlafen. Was würdet ihr mir empfehlen?*

B

*An deiner Stelle würde ich weniger Kaffee trinken.*

C

*Mach doch Yoga.*

## TRAINING: AUSSPRACHE „ch“



### ▶ 1 25 1 Hören Sie und markieren Sie blau („ch“ wie in „ach“) und grün („ch“ wie in „ich“).

a ach – ich

c mach – mich

e macht – möchte

b auch – euch

d doch – dich

f nachts – nichts

### ▶ 1 26 Hören Sie noch einmal und sprechen Sie nach.

### 2 Ergänzen Sie die Regel.

ich | ach

REGEL

Nach a, o, u und au klingt „ch“ wie in \_\_\_\_\_.

Nach e, i, ä, ö, ü, ei und eu/äu klingt „ch“ wie in \_\_\_\_\_.

### ▶ 1 27 3 Hören Sie das Gespräch und sprechen Sie dann.

■ Ich achte auf mich.

Ich hebe Gewichte:  
mittwochs und am Wochenende,  
nachmittags und nachts.

▲ Ach ja? Ich mache nachts nichts.

● Das macht doch nichts. Ich auch nicht.  
Nachts möchte ich schlafen.

WÖRTER

## 1 Fit und gesund. Ordnen Sie zu.

wiege | teilnehmen | öffnen | **trainiere** | hebe | abnehmen | empfehlen

- Ich **trainiere** (a) jede Woche. Ich \_\_\_\_\_ (b) Gewichte.
- Ich muss unbedingt \_\_\_\_\_ (c), ich \_\_\_\_\_ (d) jetzt schon über 75 Kilo.
- Da kann ich dir die Judostunden in meinem Fitnessclub \_\_\_\_\_ (e). Du kannst auch vor der Arbeit trainieren. Sie \_\_\_\_\_ (f) schon um 6.30 Uhr.
- Judo? Super! Das hat mir früher schon total Spaß gemacht. Ich würde auch gern wieder an Wettkämpfen \_\_\_\_\_ (g).

\_/ 6 PUNKTE

STRUKTUREN

## 2 Ergänzen Sie seit, über, von ... an, von ... bis, zwischen.

- a Sie waren **über** zwei Stunden an der frischen Luft.
- b \_\_\_\_\_ Mai \_\_\_\_\_ findet das Training draußen statt.
- c \_\_\_\_\_ Ende Mai \_\_\_\_\_ Mitte Juni haben wir geschlossen.
- d Er holt die Kinder \_\_\_\_\_ Viertel vor vier und vier vom Schwimmtraining ab.
- e Sie trainiert \_\_\_\_\_ fünf Monaten für den Wettkampf.

\_/ 4 PUNKTE

STRUKTUREN

## 3 Ratschläge von Frau Dr. Berg. Ergänzen Sie die Endungen.

- Leser B:** Hilfe, ich bin so dick! Soll**te** (a) ich eine Diät machen?
- Frau Dr. Berg:** Eine Diät ist nicht so gut, aber Sie soll \_\_\_\_\_ (b) auf Ihre Ernährung achten.
- Leserin E:** Mein Mann soll \_\_\_\_\_ (c) fünf Kilo abnehmen. Er macht aber nicht gern Sport.
- Frau Dr. Berg:** Er könn \_\_\_\_\_ (d) mit Freunden trainieren. In der Gruppe macht Sport mehr Spaß.
- Leser Z:** Ich bin 11 und will Eishockey spielen. Ist die Sportart gefährlich?
- Frau Dr. Berg:** Du soll \_\_\_\_\_ (e) mit deinen Eltern sprechen, ihr könn \_\_\_\_\_ (f) einen Termin in einem Verein ausmachen.

\_/ 5 PUNKTE

KOMMUNIKATION

## 4 Ergänzen Sie das Gespräch.

wie wäre | Sie könnten | möchte gern | könnte er | würden Sie uns

- Unser Sohn \_\_\_\_\_ (a) Eishockey lernen. Gibt es auch Kurse für Kinder? Was \_\_\_\_\_ (b) empfehlen?
- Das ist eine tolle Sportart für Kinder. Am besten kommen Sie einmal zu einem Training, \_\_\_\_\_ (c) es mit nächstem Mittwoch, 17 Uhr? Da \_\_\_\_\_ (d) gleich mitmachen. Ganz wichtig ist ein Helm. Aber \_\_\_\_\_ (e) die Ausrüstung auch leihen.

\_/ 5 PUNKTE

Wörter		Strukturen		Kommunikation	
	0–3 Punkte		0–4 Punkte		0–2 Punkte
	4 Punkte		5–7 Punkte		3 Punkte
	5–6 Punkte		8–9 Punkte		4–5 Punkte

www.hueber.de/menschen

## LERNWORTSCHATZ

**1** Wie heißen die Wörter in Ihrer Sprache? Übersetzen Sie.**Gesundheit und Fitness**

Art die, -en \_\_\_\_\_

Sportart \_\_\_\_\_

Diät die, -en \_\_\_\_\_

Gesundheit die \_\_\_\_\_

Gewicht das, -e \_\_\_\_\_

Training das, -s \_\_\_\_\_

ab·nehmen, \_\_\_\_\_

du nimmst ab, \_\_\_\_\_

er nimmt ab, \_\_\_\_\_

hat abgenommen \_\_\_\_\_

aus·ruhen (sich), \_\_\_\_\_

hat sich ausgeruht \_\_\_\_\_

trainieren, \_\_\_\_\_

hat trainiert \_\_\_\_\_

wiegen, \_\_\_\_\_

hat gewogen \_\_\_\_\_

fit \_\_\_\_\_

frisch \_\_\_\_\_

frische Luft \_\_\_\_\_

regelmäßig \_\_\_\_\_

selten \_\_\_\_\_

mindestens \_\_\_\_\_

**Weitere wichtige Wörter**

Golf das \_\_\_\_\_

Nudel die, -n \_\_\_\_\_

Post die \_\_\_\_\_

Stelle die, -n \_\_\_\_\_

an deiner/ \_\_\_\_\_

Ihrer Stelle \_\_\_\_\_

Verein der, -e \_\_\_\_\_

empfehlen, \_\_\_\_\_

du empfiehlst, \_\_\_\_\_

er empfiehlt, \_\_\_\_\_

hat empfohlen \_\_\_\_\_

leihen, \_\_\_\_\_

hat geliehen \_\_\_\_\_

öffnen, \_\_\_\_\_

hat geöffnet \_\_\_\_\_

teil·nehmen, \_\_\_\_\_

du nimmst teil, \_\_\_\_\_

er nimmt teil, \_\_\_\_\_

hat teilgenommen \_\_\_\_\_

circa \_\_\_\_\_

früh \_\_\_\_\_

morgens \_\_\_\_\_

vormittags \_\_\_\_\_

mittags \_\_\_\_\_

nachmittags \_\_\_\_\_

abends \_\_\_\_\_

nachts \_\_\_\_\_

montags \_\_\_\_\_

dienstags \_\_\_\_\_

mittwochs \_\_\_\_\_

donnerstags \_\_\_\_\_

freitags \_\_\_\_\_

samstags \_\_\_\_\_

sonntags \_\_\_\_\_

andere \_\_\_\_\_

zwischen \_\_\_\_\_

zwischen sieben \_\_\_\_\_

und Viertel nach \_\_\_\_\_

sieben \_\_\_\_\_

TIPP

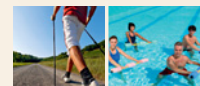
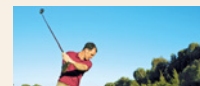
Schreiben Sie einen Lückentext mit neuen Wörtern. Ergänzen Sie die Lücken.

F\_\_t mit Hund!

Mein Hund heißt Willi. Wir sind r e \_\_\_\_\_ m \_\_\_\_\_ i g an der

f \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ en L \_\_\_\_\_ t, mo r \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ s, m i \_\_\_\_\_ a g und

a b e \_\_\_\_\_ d s. Das ist das perfekte T \_\_\_\_\_ n \_\_\_\_\_ g. Ich bin nie krank.

**2** Welche Wörter möchten Sie noch lernen? Notieren Sie.

# QUELLENVERZEICHNIS

Cover: © Getty Images/Andreas Kindler

Seite 18: © PantherMedia/Andreas Weber

Seite 19: von oben: © fotolia/Günter Menzl; © fotolia/Andrea Seemann

Seite 20: © fotolia/robepco

Seite 23: Wald © Thinkstock/iStockphoto; Wiese © Thinkstock/Comstock; Pflanze © Thinkstock/iStockphoto;

Dorf © iStockphoto/Sergge; Katze © Thinkstock/Ingram Publishing; Hund © Thinkstock/zoonar; Vogel, Frosch, Meer © Thinkstock/iStockphoto; Strand © Thinkstock/Ablestock.com; See © Thinkstock/Stockbyte; Fluss © fotolia/Undine Aust; Ufer © PantherMedia/Brigitte Götz; Landschaft © Thinkstock/iStockphoto; Berg © Thinkstock/Stockbyte; Hügel © Thinkstock/iStockphoto

Seite 26: © fotolia/Jonny

Seite 29: Hintergrund © Thinkstock/iStockphoto

Seite 30: Birne, Banane © Thinkstock/iStockphoto; Marmelade © Thinkstock/Stockbyte; Cola © Thinkstock/Hemera

Seite 35: Thunfisch, Salami, Pfirsich, Eistee, Paprika, Knoblauch, Banane, Birne, Bohnen, Mehl, Bonbon © Thinkstock/iStockphoto; Saft, Marmelade © Thinkstock/Stockbyte; Quark © iStockphoto/katyspichal; Cola © Thinkstock/Hemera

Seite 42: © ddp images/dapd

Seite 47: Notizzettel © Thinkstock/iStockphoto/scol22

Seite 48: von oben: Marmelade © Thinkstock/iStockphoto; Paprika © Thinkstock/Stockbyte

Seite 52: © fotolia/Waldteufel

Seite 53: Hintergrund © PantherMedia/Roland Niederstrath

Seite 59: Basketball © Thinkstock/Comstock/Jupiterimages; Volleyball © Thinkstock/Hemera; Handball © PantherMedia/Carme Balcells; Gewichtheben, Aqua-Fitness, Tischtennis, Rudern © Thinkstock/iStockphoto; Fitnesstraining

© Thinkstock/Hemera; Judo © PantherMedia/auremar; Badminton © Thinkstock/Hemera; Yoga © Thinkstock/Stockbyte/George Doyle; Golf © Thinkstock/Stockbyte; Gymnastik © PantherMedia/vgstudio; Eishockey © Thinkstock/Hemera; Walken © PantherMedia/Bernd Leitner

Seite 74: von oben: Tischtennis © Thinkstock/iStockphoto; Badminton © Thinkstock/Hemera

Seite 77: Hintergrund © dpa Picture-Alliance/Felix Hörhager

Seite 83: Geschirr © Thinkstock/Hemera; Glas, Kanne, Salz, Pfeffer, Serviette © Thinkstock/iStockphoto; Tasse, Besteck, Gabel, Löffel, Messer © Thinkstock/Hemera; Teller © Thinkstock/Stockbyte; Essig, Öl © PantherMedia/claire norman; Zucker © fotolia/PRILL Mediendesign

Seite 89: Briefumschlag, Briefpapier © Thinkstock/iStockphoto; Postkarte © Thinkstock/Hemera; Blumenmotiv © iStockphoto/lorenzo104; Notizblock © PantherMedia/wu kailiang; Geschenkpapier © Hueber Verlag/Katharina Kiermeir; Geldbörse, Aktentasche © GEPA – The Fair Trade Company; Handtasche © Christiane Frank, 98631 Römheld/OT Milz – www.nadelspitzen.de; Rucksack © www.pigschick.de

Seite 90: Getreide, Limonade © Thinkstock/iStockphoto; Fisch © fotolia/Olga Patrina; Mineralwasser © Thinkstock/Zoonar; Brot © iStockphoto/SednevaAnna; Tee © fotolia/gtranquillity; Statistik mit Zahlen von Statista – <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/200166/umfrage/beliebteste-freizeitaktivitaeten-der-deutschen/>

Seite 92: © fotolia/Henry Schmitt

Seite 94: Statistik mit Zahlen von der Nestlé Studie 2011 – <http://www.nestle.de/Unternehmen/Nestle-Studie/Nestle-Studie-2011/Pages/default.aspx>

Seite 95: Obst © fotolia/Andrey Armyagov; Gemüse, Getreide, Limonade © Thinkstock/iStockphoto; Wurst © PantherMedia/Birgit Reitz-Hofmann; Fleisch © fotolia/Jacek Chabraszewski; Fisch © fotolia/Olga Patrina; Mineralwasser © Thinkstock/Zoonar

Seite 96: © PantherMedia/Ron Sumners; Statistik mit Zahlen von Statista – [de.statista.com](http://de.statista.com) und dem Statistischen Bundesamt – [www.destatis.de](http://www.destatis.de)

Seite 101: Hintergrund © dpa Picture-Alliance/Gero Breloer

Alle Wörterbuchauszüge aus: Hueber Wörterbuch Deutsch als Fremdsprache

Zeichnungen: Michael Mantel, Barum

Alle übrigen Fotos: Florian Bachmeier, Schliersee

Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München