



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. |

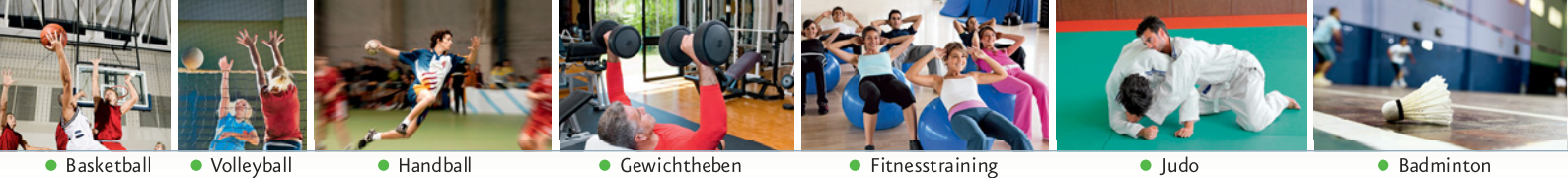
Hören/Sprechen: um Rat bitten: *Welche Sportart sollte ich machen?*; Ratschläge geben / Vorschläge machen: *Wir könnten montags joggen gehen.*

Lesen: Fitness- und Ernährungsplan

Schreiben: Forumsbeitrag

Wortfeld: Sportarten

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



● Basketball ● Volleyball ● Handball ● Gewichtheben ● Fitnessstraining ● 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

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

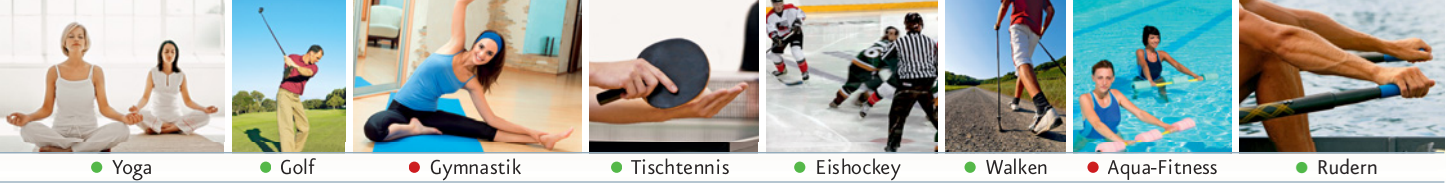
c Ordnen Sie zu.

- 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.



● Yoga ● Golf ● Gymnastik ● Tischtennis ● Eishockey ● Walken ● Aqua-Fitness ● Rudern

b Welche Vorschläge haben Sie?

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

AB
Spiel & Spaß

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?

interessant?

a Kreuzen Sie an und ergänzen Sie den Fragebogen.

MEIN SPORTPROFIL	stimmt	stimmt nicht
Ich bin groß.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin gern an der frischen Luft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache gern allein Sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache gern im Verein mit anderen zusammen Sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zeitlich flexibel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe nur wenig Zeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte an Wettkämpfen teilnehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte Spaß haben.	<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?

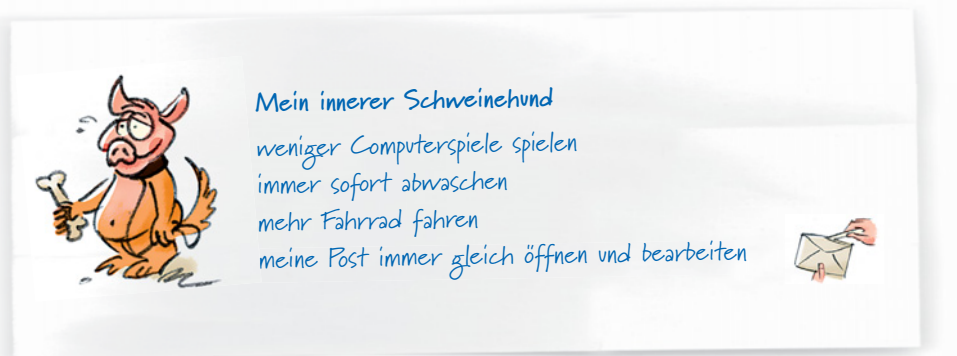
- Ich bin nicht besonders groß und nicht sehr schnell. Am liebsten bin ich an der frischen Luft und ... Welche Sportart würdest du mir empfehlen?
- Du könntest rudern. Dann bist du draußen an der frischen Luft.

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 153.

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 ...?