



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

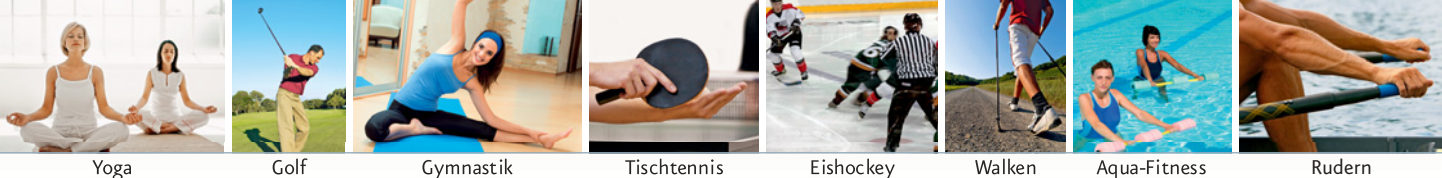
c Ordnen Sie zu.

- 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

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

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

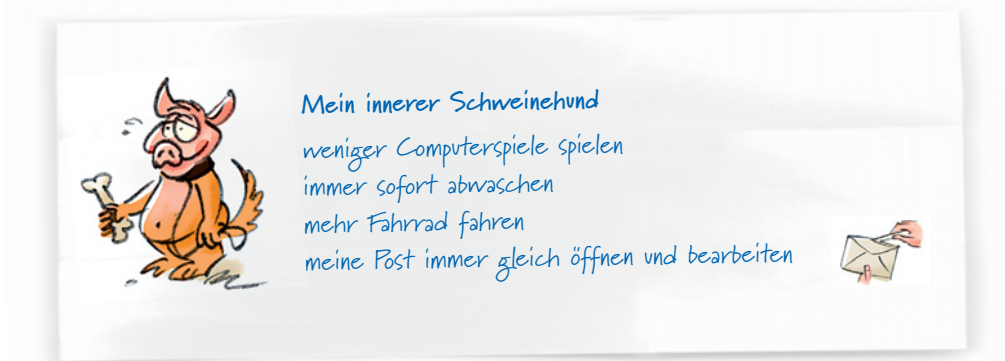
Welche Sportart sollte ich machen / würdest du mir empfehlen / passt zu mir?
Ich möchte gern Sport machen. Hast du einen Tipp für mich?
Mach doch ...! / Du solltest ... / Du könntest auch ... / An deiner Stelle würde ich ... /
Wie wäre es mit ...?

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/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/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: Heinrich Mann © Süddeutsche Zeitung Photo/SZ Photo – Heinrich Mann während seines Exils in den USA vor
dem Haus in der Montana Avenue in Santa Monica, in dem er eine Wohnung bewohnte.; Thomas Mann © Pictorial
Press Ltd/Alamy Stock Foto – Thomas Mann (1875-1955) deutscher Schriftsteller im Jahr 1943 nach dem Umzug nach
Pacific Palisades, Los Angeles.
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 – Das von Gerhard Richter gestaltete 113 Quadratmeter große Dom-
fenster ist am Samstag (25.08.2007) in Köln im Dom unverhüllt zu sehen. Mit einem Festgottesdienst in der gotischen
Kathedrale wurde die Vollendung des neuen Südquerhausfensters gefeiert.
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 – Luftaufnahme des Open-Air-
Geländes mit der Hauptbühne (rechts) während des Konzerts der US-Rap-Crew D12 in Frauenfeld, Schweiz, 9. Juli 2010.
Das Open-Air-Festival in Frauenfeld dauert bis zum 11. Juli und bietet Acts wie Eminem und Jay-Z.; © 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

QUELLENVERZEICHNIS

Seite 58: Bildlexikon: Geschirr, Tasse, Besteck, Gabel, Löffel © Thinkstock/Hemera; Glas, Kanne © Thinkstock/iStockphoto; 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; Blumenmotiv © iStockphoto/lorenzo104; Notizblock © PantherMedia/wu kailiang; Geschenkpapier © Hueber Verlag/Kiermeir

Seite 63: Bildlexikon: Geldbörse, Aktentasche © GEPA – The Fair Trade Company; Handtasche © Christiane Frank, 98631 Römheld/OT Milz – www.nadelspitzen.de; Rucksack © www.pigschick.de

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)

Produktionsfotos: Florian Bachmeier, Schliersee

Bildredaktion: Iciar Caso, Hueber Verlag, München

Illustrationen: Michael Mantel, Barum

Filme: watch and tell-filmproduktion GmbH