



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 **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 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**

c Ordnen Sie zu.

Spiel & Spaß

- 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
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?

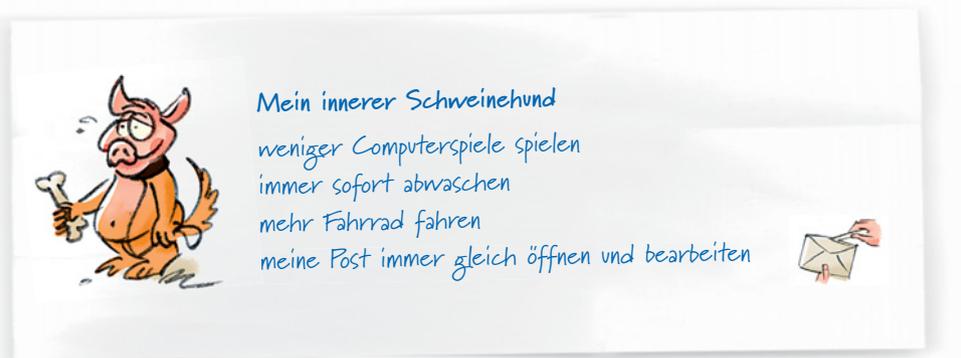
- Ich bin nicht besonders groß und nicht sehr schnell. Am liebsten bin ich an der frischen Luft und ... Welche Sportart würdest du mir empfehlen?
- Du könntest rudern. Dann bist du draußen an der frischen Luft.

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 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/deliheyat;
© 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 Röhild/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/raclro; © 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