



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



- 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		

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

asbehtbak | danhalbl | egichwt beehn | ovellbyla | iftessntrninaig | 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 Salbeipillen 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.

TEST

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

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.