

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.

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! 😊

Vorschläge und Ratschläge		
ich	könnte	sollte
er/sie	könnte	sollte
wir	könnten	sollten

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 ...

6 Was für ein Sporttyp sind Sie?

a Kreuzen Sie an und ergänzen Sie den Fragebogen.

MEIN SPORTPROFIL	stimmt
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.	☐
_____	☐
_____	☐
_____	☐

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 ...?

Lektion 7 | 7

Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge.

a Was passt? Lesen Sie die Forumstexte. Wer rät was? Kreuzen Sie an.

	NASCHKATZE	ELKE 42
1 Man kann auch Schokolade essen.	☐	☐
2 Man sollte unbedingt auf das Essen achten.	☐	☐
3 Sport ist am wichtigsten.	☐	☐
4 Diätprodukte helfen nicht.	☐	☐

HILFE! ICH NEHME EINFACH NICHT AB.



Lisa1992

Hallo,
ich bin neu hier und hoffe, ihr könnt mir etwas empfehlen. Ich habe mit einem Diätgetränk aus der Apotheke in einem Monat drei Kilo abgenommen und war echt glücklich! 😊 Aber nach nur fünf Wochen hatte ich wieder mein altes Gewicht. 😞 Ich würde gern 5 Kilo abnehmen. Habt ihr einen Tipp für mich?



Naschkatze

Du solltest viel Sport machen, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde. Dann bist du bald fit und schlank. Das Essen ist nicht so wichtig, du kannst auch mal ein Stück Schokolade essen. Hauptsache, du machst jeden Tag Sport! 😊



Elke42

Man muss nicht jeden Tag Sport machen. Ich fahre oft mit dem Fahrrad zur Arbeit und gehe einmal pro Woche zum Yoga.
Am wichtigsten ist eine gesunde Ernährung! Du könntest morgens Obst essen, mittags Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit Gemüse oder Fisch und abends einen Salat. Und kauf keine Diätgetränke mehr! Sie helfen nicht.

b Arbeiten Sie zu zweit und machen Sie Notizen zu den Fragen. Schreiben Sie dann auch eine Antwort auf den Beitrag von Lisa1992.

1 Wie oft und welchen Sport sollte Lisa machen?

2 Was sollte Lisa bei der Ernährung beachten?

3 Haben Sie noch einen weiteren Tipp für Lisa?

8 Der innere Schweinehund

- a Was nehmen Sie sich immer wieder vor und schaffen es nicht? Notieren Sie.



Mein innerer Schweinehund
weniger Computerspiele spielen
immer sofort abwaschen
mehr Fahrrad fahren
meine Post immer gleich öffnen und bearbeiten



- 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.