Schreiben: 5 Minuten

1. Erstellt einen Fitness- und Ernährungsplan für euren Partner.

Fitness- und Ernährungsplan :

	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

Sprechen: 5 Minuten

2. Gebt Ratschläge und macht Vorschläge nach deinem Plan

Bsp:

Kunde: Ich möchte zehn Kilo abnehmen. Wie wäre der Fitnessplan? / Welche Sportarten empfehlen Sie mir?

Trainer-in: **Montags /Dienstags/...** könnten wir Judo machen.

Kunde: und was könnte ich mittags essen?

Trainer-in: Montags könnten Sie... essen. Dienstags ....

Kunde: und abends?

Trainer: Abends könnten Sie...

LIVEWORKSHEETS