

Seite 41

Seite 42

2 ab/nehmen (er nimmt ab, hat abgenommen)

der Trainer, -
die Trainerin, -nen
der Rat
bitten um + A

der Ratschlag, -schläge

der Fitnessplan, -pläne
der Ernährungsplan, -pläne
die Sportart, -en
der Konjunktiv II
das Adverb, -ien

LERNZIELE

Der Mann möchte abnehmen.

Was schlägt der Trainer vor?
Sie arbeitet als Trainerin.
einen Rat geben: Du solltest Sport machen.
um Rat bitten: Welche Sportart sollte ich machen?

Ratschläge geben: Du solltest Sport machen.

Ergänzen Sie den Fitnessplan.
Sprechen Sie über den Ernährungsplan.
Welche Sportart sollte ich machen?
Konjunktiv II von „er kann“ ist „er könnte“.
temporale Adverbien: montags, dienstags,
...

αδυνατίζω, χάνω βάρος

ο προπονητής
η προπονήτρια
η συμβουλή
ζητώ

η συμβουλή

το πρόγραμμα γυμναστικής
το πρόγραμμα διατροφής
το άθλημα
η έγκλιση Konjunktiv II
το επίρρημα

Seite 42

Seite 44

(das) Basketball
(das) Volleyball
(das) Handball
das Gewichtheben
das Fitnesstraining
das Judo
das Badminton
3a circa
wiegen (er hat gewogen)
zwischen ... und
früh

abends
die Nudel, -n

trainieren
etw. leihen von + D (er hat geliehen)

der Schlaf
nachts
morgens
montags
dienstags
3b vormittags

die Aqua-Fitness

die Hühnchenbrust

Du könntest Basketball spielen.
Spielst du auch so gern Volleyball?
Spiel doch Handball!
Wie wäre es mit Gewichtheben?
Ich mache kein Fitnesstraining.
Mach doch Judo!
Ich spiele gern Badminton.
Er möchte circa 8 Kilo abnehmen.
Herr Peters möchte gern weniger wiegen.
zwischen sieben und Viertel nach sieben
Er möchte sich früh zum Schwimmen treffen.

= jeden Abend
Essen Sie abends gern Nudeln? Das ist aber gar nicht gesund.
Trainieren Sie regelmäßig!
Ich habe von Amelie ein Buch geliehen.

Abnehmen im Schlaf? Das wäre schön.
= jede Nacht
= jeden Morgen
= jeden Montag
= jeden Dienstag
= jeden Vormittag

Herr Peters soll freitags Aqua-Fitness machen.

Es gibt Salat mit Hühnchenbrust zum Mittagessen.

το μπάσκετ
το βόλει
το χάντμπολ
η άρση βαρών
η (σωματική) άσκηση
το τζούντο
το μπάντμιντον
περίπου
ζυγίζω
μεταξύ ... και
νωρίς

κάθε/το βράδυ, τα βράδια
το ζυμαρικό, το μακαρόνι

προπονούμαι
δανείζομαι από

ο ύπνος
κάθε/τη νύχτα, τις νύχτες
κάθε/το πρωί, τα πρωινά
κάθε Δευτέρα, τις Δευτέρες
κάθε Τρίτη, τις Τρίτες
κάθε/το πρωί, τα πρωινά (μετά τις 9.00)

η γυμναστική στο νερό

το στήθος κοτόπουλου

das Spiegelei, -er
die Kartoffelsuppe, -n
die Gemüsesuppe, -n

das Paprikagemüse
die Zwiebelsuppe, -n

das Rinderfilet, -s

das Training
regelmäßig
selb-

das Ausruhen
sich aus/ruhen
die Ernährung

3c **mittwochs**
donnerstags
das Kohlenhydrat, -e
joggen

Seite 43

Seite 45

das Yoga
das Golf
die Gymnastik
das Tischtennis
das Eishockey
das Walken
das Rudern

5 **die Sportart, -en**
pantomimisch

6a der Sporttyp, -en
das Sportprofil, -e

frisch

frische Luft

der Verein, -e

andere

zeitlich

flexibel

die Gesundheit

der Wettkampf, -kämpfe

**teil/nehmen an + D (er nimmt
teil, hat teilgenommen)**

6b **jdm. etw. empfehlen**
(er empfiehlt, hat empfohlen)

An deiner Stelle würde ich ...

Dienstags gibt es Spinat mit Spiegelei.
Sie sollten Kartoffelsuppe essen.
Am Abend sollte er eine Gemüsesuppe
essen.

Wir essen heute Paprikagemüse.
Zum Abendessen eine Zwiebelsuppe –
lecker!

Abends sollte man nur Obst, Gemüse,
Käse oder Fleisch essen, zum Beispiel
Rinderfilet.

Das Training sollte regelmäßig stattfinden.
Trainieren Sie regelmäßig.
Das Training sollte immer zur selben Zeit
stattfinden.

Ausruhen nicht vergessen!
Nach dem Training soll man sich ausruhen.
Herr Peters sollte auf eine gesunde
Ernährung achten.

= jeden Mittwoch
= jeden Donnerstag
Essen Sie abends keine Kohlenhydrate.
Wir könnten montags joggen gehen.

Donnerstags machen wir Yoga.
An deiner Stelle würde ich Golf spielen.
Mach mehr Gymnastik!
Spielst du Tischtennis?
Wie wäre es mit Eishockey?
Walken – das passt zu mir.
Rudern macht mir Spaß.
Welche Sportart sollte ich machen?
Spielen Sie eine Sportart pantomimisch vor.
Was für ein Sporttyp sind Sie?
Wie ist dein Sportprofil?
Ist der Salat frisch?
Ich bin gern an der frischen Luft.
Ich mache gern im Verein Sport.
Er macht gern mit anderen Sport.
Ich bin zeitlich flexibel.
Sie ist nicht flexibel.
Was tut ihr für eure Gesundheit?
Ich möchte an Wettkämpfen teilnehmen.
Er nimmt regelmäßig an Wettkämpfen teil.

Welche Sportart würdest du mir empfehlen?

An deiner Stelle würde ich joggen.

το αυγό μάτι
η πατατόσουπα
η χορτόσουπα

οι μαγειρευτές πιπεριές
η κρεμμυδόσουπα

το μοσχάρισιο φιλέτο

η προπόνηση
τακτικά
ίδιος / ίδια / ίδιο

η ξεκούραση
ξεκουράζομαι, αναπαύομαι
η διατροφή

κάθε Τετάρτη, τις Τετάρτες
κάθε Πέμπτη, τις Πέμπτες
ο υδατάνθρακας
κάνω τζόγκινγκ

η γιόγκα
το γκολφ
η γυμναστική
το πιγκ πογκ
το χόκεϊ στον πάγο
το βάδην
η κωπηλασία
το άθλημα
με παντομίμα
ο αθλητικός τύπος
το αθλητικό προφίλ
φρέσκος
καθαρός αέρας
ο σύλλογος
άλλοι / άλλες
χρονικά
ευέλικτος
η υγεία
ο αγώνας
συμμετέχω σε

συνιστώ

(Εγώ) Στη θέση σου θα ...

7 AKTIONSSeiten

Seite 87

Seite 153

der Forumstext, -e
jdm. raten (er rät, hat geraten)
die Naschkatze, -n
das Diätprodukt, -e
die Diät, -en
das Diätgetränk, -e

Lesen Sie die Forumstexte.
Ich rate dir: Mach jeden Tag Sport.
Ich bin eine Naschkatze.
Diätprodukte helfen nicht.
Urs möchte eine Diät machen.
Ich habe mit einem Diätgetränk drei Kilo
abgenommen.

το κείμενο σε φόρουμ
συμβουλευώ
ο λιχούδης / η λιχούδα
το προϊόν διαίτης
η δίαιτα
το ποτό διαίτης

das Gewicht, -e

Nach fünf Wochen hatte ich wieder mein
altes Gewicht.

το βάρος

mindestens

Du solltest jeden Tag mindestens eine halbe
Stunde Sport machen.

τουλάχιστον

fit sein

Mach jeden Tag Sport. Dann bist du bald fit
und gesund.

είμαι σε φόρμα

die Hauptsache
mittags

Hauptsache, du bist fit.
= jeden Mittag

το κυριότερο
κάθε/το μεσημέρι, τα μεσημέρια

Seite 44

Seite 46

8 der innere Schweinehund

Ich sollte mehr Fahrrad fahren, aber mein
innerer Schweinehund sagt: Spiel lieber
ein Computerspiel.

η αδύναμη πλευρά του εαυτού
(μου)

sich etw. vor/nehmen
(er nimmt sich vor,
hat sich vorgenommen)

Was nehmen Sie sich immer wieder vor und
schaffen es nicht?

αποφασίζω (να κάνω κάτι)

die Post
öffnen
selten

Ich habe heute viel Post bekommen.
Ich öffne immer gleich meine Post.
Ich fahre nur selten Fahrrad.

εδώ: η αλληλογραφία
ανοίγω
σπάνια

Arbeitsbuch

7

Seite 54

Seite 56

3 die Laufgruppe, -n

Sie könnten bei einer Laufgruppe
mitmachen.

η ομάδα τρεξίματος

Seite 55

Seite 57

5 der Tauchkurs,-e

Ich möchte gern tauchen lernen. – Dann
mach doch bei einem Tauchkurs mit.

τα μαθήματα καταδύσεων

das Lauftraining

Das Lauftraining ist immer freitags.

η προπόνηση τρεξίματος

7 die Salbeipille, -n

Gegen die Halsschmerzen kann man
Salbeipillen nehmen.

το χάπι με φασκόμηλο

Seite 56 Seite 58

<p>die Alster der Turnverein, -e der Sportverein, -e</p> <p>die Trainingszeit, -en die Sporthalle, -n</p> <p>der Po, -s</p> <p>die Schwimmhalle, -n</p> <p>das Punktspiel, -e</p> <p>der Swing der Standard rund um + A der/die Fortgeschrittene, -n</p> <p>der Steg, -e</p> <p>1 nichts halten von + D</p> <p>3 unzufrieden mit + D</p> <p>4 der Mannschaftssport</p>	<p>Auf der Alster kann man segeln, rudern, ... Er trainiert montags in einem Turnverein. Der Alster Turn- und Sportverein hat ein großes Angebot an Kursen für alle. Trainingszeiten: Mo 18:00 – 19:00 Das Handballtraining findet in der Sporthalle statt. Mit Aqua-Fitness trainiert man Bauch, Beine, Rücken und Po. Aqua-Fitness: mittwochs in der Schwimmhalle Punktspiele finden immer am Wochenende statt. Sie kann gut Swing tanzen. Tanzen: Swing, Standard Wir laufen rund um die Alster. Es gibt auch einen Ruderkurs für Fortgeschrittene. Wir treffen uns um 6 Uhr am Steg. Von Ballspielen hält er nichts.</p> <p>Urs ist unzufrieden mit seinem Gewicht. Chiara möchte einen Mannschaftssport machen.</p>	<p>η λίμνη Άλστερ ο γυμναστικός σύλλογος ο αθλητικός σύλλογος</p> <p>η ώρα προπόνησης το (κλειστό) γυμναστήριο</p> <p>ο ποπός</p> <p>το κλειστό κολυμβητήριο</p> <p>το παιχνίδι / ο αγώνας με βαθμολογία το σουίνγκ εδώ: ο καθιερωμένος χορός γύρω από ο προχωρημένος / η προχωρημένη η προβλήτα δεν έχω σε εκτίμηση, δεν εκτιμώ δυσανεστημένος με το ομαδικό άθλημα</p>
--	--	--

Seite 57 Seite 59

TRAINING: SPRECHEN

<p>1 nervös sein</p>	<p>Ich bin nervös und kann nicht gut schlafen.</p>	<p>είμαι ανήσυχος, νιώθω νευρικότητα</p>
----------------------	--	--

TRAINING: AUSSPRACHE

<p>3 heben (er hat gehoben)</p>	<p>Ich hebe Gewichte.</p>	<p>σηκώνω</p>
---------------------------------	---------------------------	---------------

Seite 58 Seite 60

TEST

<p>1 der Fitnessclub, -s</p>	<p>Ich trainiere im Fitnessclub.</p>	<p>το γυμναστήριο</p>
------------------------------	--------------------------------------	-----------------------

Seite 59 Seite 61

<p>die Fitness der Lückentext, -e die Lücke, -n</p>	<p>Du solltest was für deine Fitness tun. Schreiben Sie einen Lückentext. Ergänzen Sie die Lücken.</p>	<p>η καλή φυσική κατάσταση το κείμενο με κενά το κενό</p>
---	--	---