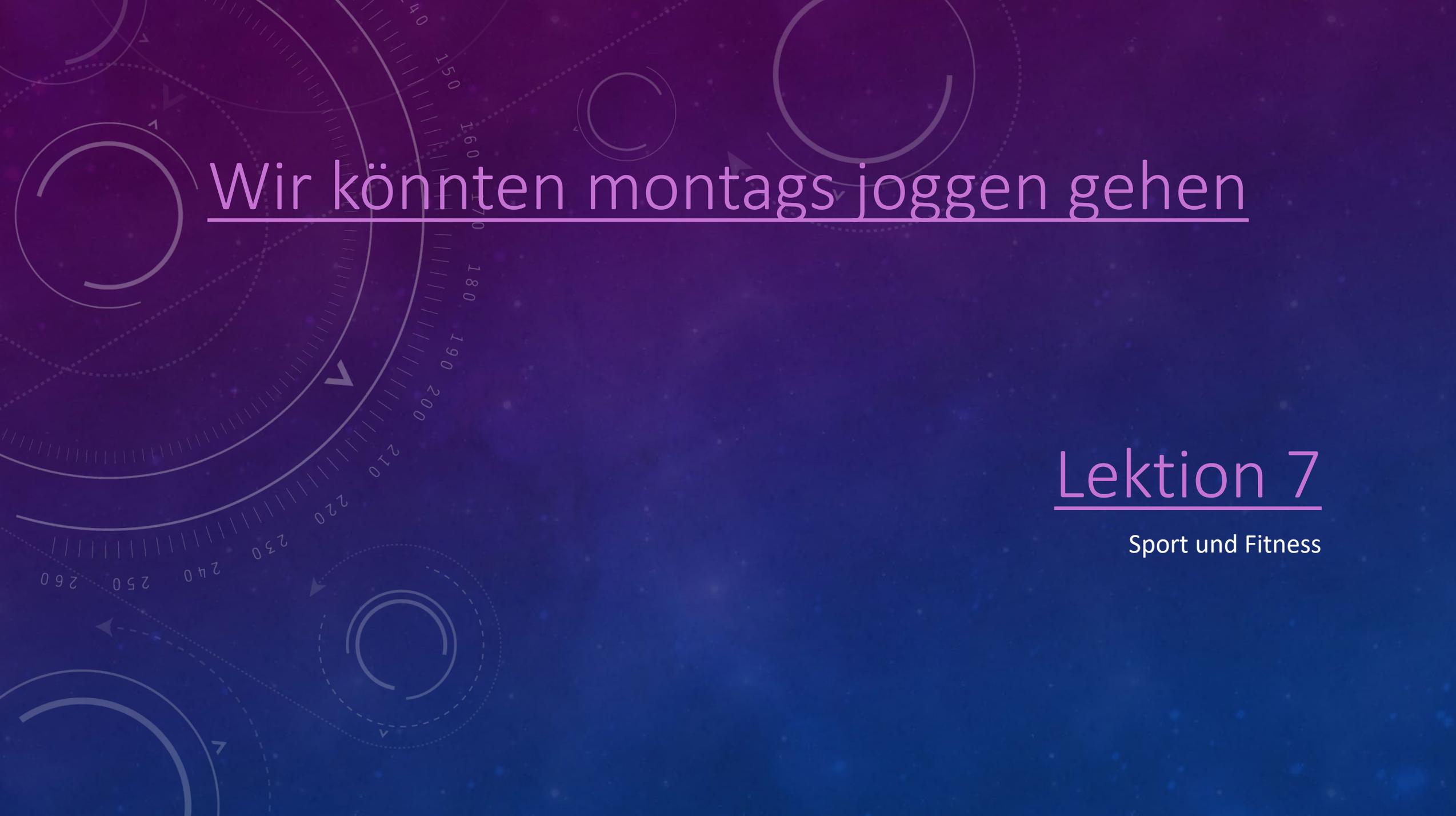


# برای دیدن ویدیوی این درس اینجا کلیک کنید

- Website: [www.plusGerman.com](http://www.plusGerman.com)
- YouTube: [PlusGerman](https://www.youtube.com/PlusGerman)
- Instagram: [@nima\\_plg](https://www.instagram.com/@nima_plg)
- Telegram: [@PlusGerman](https://www.telegram.com/@PlusGerman)



The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. On the left side, there are several overlapping circular elements: a large scale with numerical markings from 140 to 260, and several smaller circles with dashed lines and arrows, suggesting motion or a track. The main text is centered horizontally and underlined.

Wir könnten montags joggen gehen

## Lektion 7

Sport und Fitness

Wir könnten montags joggen gehen

**Wer sind die Personen?**

**Warum laufen sie  
zusammen?**



# Wir könnten montags joggen gehen – Aufgabe 2

**Der Mann**

möchte abnehmen.

arbeitet als Trainer/-in.

**Die Frau**

meint: zwei Kilometer sind nicht so viel.

braucht eine Pause.

# Wir könnten montags joggen gehen

## Aufgabe 2

Trainerin: Und? Wie fühlen Sie sich?

Herr Peters:

Fan...fantastisch! Die Natur ... die frische Luft... ich könnte ewig so laufen.

Trainerin: Ja, Joggen ist toll!

Herr Peters:

Ich...ich hätte schon früher anfangen sollen. Ich will endlich ... ein paar Pfunde verlieren. Aber mein innerer Schweinehund...

Trainerin: Ja, mit einem Personal Trainer ist es leichter.

Herr Peters:

Danke für Ihre Hilfe.

Trainerin: Das ist mein Job!

Herr Peters:

Könnten wir ... könnten wir ein bisschen langsamer laufen?

Trainerin: Na klar. Sie bestimmen das Tempo.  
Die Hälfte haben wir ja schon.

Herr Peters:

Erst die Hälfte?

Trainerin: Es sind ja nur zwei Kilometer.

Herr Peters:

„Nur!“

Trainerin: Das schaffen Sie schon!

Trainerin: Alles klar?

Herr Peters:

Ich ... ich kann nicht mehr.

Trainerin: Kein Problem. Dann machen wir eine Pause.

Herr Peters:

Puh!

# Wir könnten montags joggen gehen

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.

## Aufgabe 3

*Herr Peters:*

Puh, das war super! Ich fühle mich schon viel schlanker.

*Trainerin:* Wie viel Kilo möchten Sie denn abnehmen?

*Herr Peters:*

Hm naja... so ungefähr acht?

*Trainerin:* Dann sollten wir mal über Ihren Fitnessplan sprechen. Wir könnten montags und mittwochs joggen gehen.

*Herr Peters:*

Aha... also jeden zweiten Tag? Ist das nicht ein bisschen...?

*Trainerin:* Dienstags und donnerstags könnten wir schwimmen gehen. Wir treffen uns zwischen sieben und Viertel nach sieben vor dem Schwimmbad. Einverstanden?

*Herr Peters:*

Geht es nicht ein bisschen später? So um elf?

*Trainerin:* Und abends sollten Sie keine Kohlenhydrate mehr essen.

*Herr Peters:*

Abends esse ich gerne Pasta.

*Trainerin:* Nudeln sind Kohlenhydrate. Erlaubt sind nur Obst, Gemüse, Käse oder Fleisch.

*Herr Peters:*

Aha...

*Trainerin:* Wann fangen wir an?

*Herr Peters:*

Ich rufe Sie an. Dann machen wir einen Termin aus. Auf Wiedersehen.

*Trainerin:* Auf Wiedersehen Herr Peters.

*Herr Peters:*

Hi Amelie! Du, sag mal, du hast mir doch von diesem Buch erzählt ... „Schlank & fit im Schlaf“... kannst du mir das mal leihen?

# Temporale Adverbien

- morgens
- nachts
- montags
- abends
- ...
- zwischen + Dat.

## TEMPORAL ADVERBIEN

Häufigkeit: 0% ————— 100%  
nie, selten, manchmal, oft, (fast), immer  
niemals fast nie ab und zu häufig meistens

Reihenfolge: zuerst → danach, → anschließend → zuletzt,  
dann schlussendlich,  
schließlich

Zeitangabe: gestern, heute, morgen  
(auch: vorgestern, übermorgen)

Wiederholung: morgens, wochenends, dienstags, ...  
(= jeden Morgen, jedes Wochenende, ...)  
(etwas geschieht immer wieder an dem Zeitpunkt)

## Ratschlag geben, Vorschläge machen

- Welche Sportart **sollte** ich machen?
- Was **würdest** du mir empfehlen?
- Ich **möchte** fit werden. Hast du einen Tipp für mich?
- Passt Fußball zu mir?
- Du **könntest** z. B. morgens joggen gehen.
- Du **solltest** abends keine Kohlenhydrate mehr essen.
- Mach doch Sport!
- Wie **wäre** es mit mehr Sport?
- An deiner Stelle **würde** ich nicht mehr rauchen.

# Konjunktiv II: haben

- Phantasien
- Vorstellungen
- Wünsche
- Träume
- ...
- Höflichkeit

## Konjunktiv II

### Präteritum

<i>ich</i>	<u>hätte</u>
<i>du</i>	hättest
<i>er/sie/es</i>	<u>hätte</u>
<i>wir</i>	hätten
<i>ihr</i>	hättet
<i>sie</i>	hätten

# mögen

## Indikativ

### Präsens

<i>ich</i>	mag
<i>du</i>	magst
<i>er/sie/es</i>	mag
<i>wir</i>	mögen
<i>ihr</i>	mögt
<i>sie</i>	mögen

## Konjunktiv II

### Präteritum

<i>ich</i>	möchte
<i>du</i>	möchtest
<i>er/sie/es</i>	möchte
<i>wir</i>	möchten
<i>ihr</i>	möchtet
<i>sie</i>	möchten

# Ratschlag geben, Vorschläge machen (können, sollen)

## Konjunktiv II

### Präteritum

<i>ich</i>	könnte
<i>du</i>	könntest
<i>er/sie/es</i>	könnte
<i>wir</i>	könnten
<i>ihr</i>	könntet
<i>sie</i>	könnten

## Konjunktiv II

### Präteritum

<i>ich</i>	sollte
<i>du</i>	solltest
<i>er/sie/es</i>	sollte
<i>wir</i>	sollten
<i>ihr</i>	solltet
<i>sie</i>	sollten

# WORTSCHATZ

Basketball



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Fitnessstraining



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Golf



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Walken



© PantherMedia/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Volleyball



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Judo



© PantherMedia/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Gymnastik



© PantherMedia/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Aqua-Fitness



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Handball



© PantherMedia/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Badminton



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Tischtennis



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Rudern



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Gewichtheben



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Yoga



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Eishockey



© Thinkstock/istockphoto

Menschen A2 – Lektion 07

Menschen A2 – Lektion 07

Menschen A2 – Lektion 07

# Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge (Menschen A2.1. – S.87)

**Moana92: Hilfe! Ich nehme einfach nicht ab.**

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?



# Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge (Menschen A2.1. – S.87)

## 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! 😊



## Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge (Menschen A2.1. – S.87)

### FitGirl32:

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. 🤔



# Was passt? Wer rät was?

Man kann auch Schokolade essen.

Man sollte unbedingt auf das Essen achten.

Sport ist am wichtigsten.

Diätprodukte helfen nicht.

**Naschkatze:**



**FitGirl32:**



# Übung: Was würdest du antworten?

Wie oft und welchen Sport sollte Moana machen?

Was sollte Moana bei der Ernährung beachten?

Hast du noch einen weiteren Tipp für sie?

# Übung: Kahoot! (A2.1 Lektion 1 – 6)

مرتب

5 Sie stellt die Vase \_\_\_\_\_.



über den Tisch

auf den Tisch

über dem Tisch

auf dem Tisch

No answer

# Übung: Kahoot! (A2.1 Lektion 1 – 6)

فعل مرتبة

DAT.

AKK

PL.

AKK.

Pl.

9 Er fährt mit \_\_\_ Fahrrad auf \_\_\_ Hügel und durch \_\_\_ Dörfer.



seinem - ~~der~~ - die



~~seiner~~ - die - die



seinem - die - die



seinem - ~~der~~ - ~~den~~



No answer

# Übung: Kahoot! (A2.1 Lektion 1 – 6)

16 Mit <sup>DAT.</sup> \_\_\_ \_\_\_ Kamera macht sie Bilder von <sup>Dat.</sup> \_\_\_ \_\_\_ Fenstern. <sup>جمع -n</sup>



~~ihren neuen - den bunten~~

seiner neuen - den bunten

~~ihre neue - der bunten~~

~~ihrer neuen - dem bunten~~

No answer

# Übung: Kahoot! (A2.1 Lektion 1 – 6)

*Dat.*  
↑

20 Seit \_\_\_\_ hatten wir keinen Deutschkurs.



~~eine Woche~~

~~zwei Monate~~

~~drei Wochen~~

einem Monat

~~einem Woche~~

~~drei und vierzig Tage~~