



Das Lautlesetandem – Schritt für Schritt

» **Zwei Personen, ein Text**

Zwei Personen schauen gemeinsam in einen Text und lesen chorisch (halblaut und gleichzeitig). Idealerweise besteht das Tandem über einen längeren Zeitraum.

» **Finger am Text**

Die Person mit den besseren Lesefähigkeiten führt zur Orientierung einen Finger am Text mit.

» **Bei Fehlern**

Korrigiert der*die Lesende einen Fehler selbst, wird er*sie gelobt.
Unkorrigierte Fehler werden (nach einer kurzen Pause) verbessert.

» **Auf Zeichen allein Lesen**

Die Person mit den schlechteren Lesefähigkeiten kann ein Zeichen geben, wenn sie alleine weiterlesen möchte.

Die andere Person führt weiterhin den Finger mit.

Bei einem Fehler wird dieser korrigiert und danach wieder gemeinsam weiter gelesen.

» **Vermerk der Lesevorgänge**

Jede Lesung wird mit einem Häkchen und Zeiten auf der Textkopie vermerkt.

» **Ziel: 100 Wörter pro Minute**

Der Text wird so oft gelesen, bis eine fehlerfreie Mindestgeschwindigkeit von etwa 100 Wörtern pro Minute erreicht ist.

Dann folgt ein etwas schwierigerer Text.

Alpha-Level 1

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Zusammen- leben/Familie
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Lesen Sie laut vor!

Pa pa Pi pi	Po po Mo mo	Ma ma Mi mi
Mu mu Hi hi	Ha ha Hu hu	Ga ga Go go
Mau mau Wau wau	Ei ei Tei tei	Na na Na nu

1. Lesen Sie sich die Silben laut vor.
Wiederholen Sie dies mehrmals.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Einkaufen/ Kochen
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Großeinkauf I



B



S



A



W



N



P



M



K



O



T

2. Lesen Sie sich die einzelnen Buchstaben laut vor.
Ordnen Sie die Buchstaben den Bildern zu.
Was sehen Sie auf dem Bild?
Mit welchem Buchstaben beginnt es?

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Freizeit
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Was mögen Kinder?

1. Setzen Sie die Buchstaben zum Wort zusammen.
Lesen Sie laut. Sprechen Sie über Ihre Hobbys.

N

Na

Natu

Natur

S

Sp

Spo

Spor

Sport

S

So

Sonn

Sonne

R

Rei

Reit

Reite

Reiten



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Freizeit
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			



B
Bü
Büch
Büche
Bücher

L
Le
Les
Lese
Lesen

M
Mu
Mus
Musi
Musik

G
Gei
Geig
Geige
Geigen



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Gemüsesuppe

1. Herr Meier will eine Gemüsesuppe kochen. Lesen Sie, was er alles auf dem Markt einkaufen muss.
2. Welche Zutaten könnte er noch einkaufen?

Tomaten
To-ma-ten



Petersilie
Pe-ter-si-li-e



Zwiebeln
Zwie-beln



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Karotten
Ka-rot-ten



Kartoffeln
Kar-tof-feln



Paprika
Pa-pri-ka



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

3. Lesen Sie sich die markierten Reimwörter mehrmals laut vor. Lesen Sie nun das Gedicht mit dem Kursleiter im Ganzen.

Alles vom Aal ...

(Der Aal ist ein guter Fisch, weil man auf seinen Namen so viele Reimwörter findet.)

Es war einmal ein Aal,
 der schwamm nicht ganz normal.
 Er hielt den Bauch nach oben immer
 Und sagte „Ich bin Rückenschwimmer“.

Es war einmal ein Aal,
 der schwamm durch den Kanal.
 Ostern ist er reingeschwommen,
 Pfingsten wieder rausgekommen.

Paul Maar: Jaguar und Neinguar © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2007.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Es war einmal ein Aal,
 der trug 'nen gelben Schal.
 Da kauften sich die andren Aale
 auch solche schicken gelben Schale.

Es war einmal ein Aal,
 der ging in ein Lokal
 und forderte – man glaubt es nicht –
 zum Mittagmahl ein Fischgericht.

Es war einmal ein Aal,
 der war ein wenig schmal.
 So ist es nicht verwunderlich,
 dass dieser Aal dem Schnurwurm glich.

Paul Maar: Jaguar und Neinguar © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2007.



Alpha-Level 2

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Biographie
Buchstaben-ebene	Wort-ebene	Satz-ebene	Text-ebene	lautieren	flüssig lesen	Text-verstehen	Textsorten-kennntnis	Wort-schatz			

Vom Buchstaben zum Wort



F Fu Fuß Fußball	F Fe Fel Feld	F Fuß Fuß ball Fuß ball feld
Bau Baum Baum haus Baumhäuser	Hau Haus Haus halt Haushalte	Rat Rat haus Rat häus er Rathäuser
Scho ko la den pud ding		Schokoladen pudding
Ab stand halt er		Abstand halter
Eis berg sa lat		Eisberg salat
Wort zu sam men set zung		Wort zusammen setzung
Hand tuch hal ter		Handtuch halter
Weih nachts baum		Weihnachts baum

1. Setzen Sie die Silben und Wortbausteine zum Wort zusammen. Lesen Sie auch laut.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Zusammen- leben/Familie
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Am Morgen



Butter

Glas

Kaffee

Saft

Tasse

Schorle

Morgen

Tisch

Kakao

Frühstück

Brot

Milch

Aufschnitt

guten

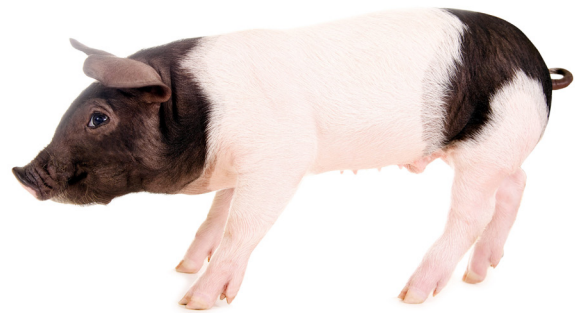
- Lesen Sie sich die einzelnen Wörter laut vor.
Wiederholen Sie das Lesen mehrmals.
- Kombinieren Sie die Wörter zu neuen Wörtern.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Alltag
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

Wortsalat

1. Setzen Sie die Wortbausteine zum Wort zusammen.
2. Lesen Sie die unterstrichenen Wörter im Gedicht laut. Wiederholen Sie dies mehrmals. Lesen Sie nun das Gedicht mit dem Kursleiter im Ganzen.
3. Bilden Sie die zusammengesetzten Wörter richtig.

R
Re
Reg
Rege
Regen



Schwein

Regenschwein

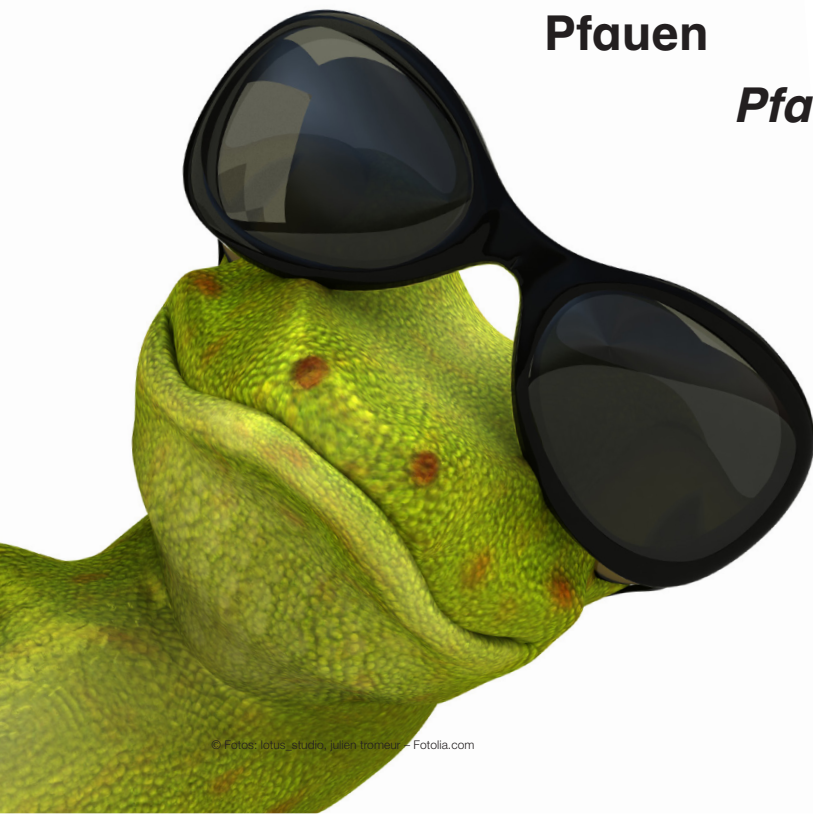
W
Wa
War
Warz
Warze
Warzen

Wurm

Warzenwurm



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Alltag
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

B**Br****Bri****Brill****Brille****Brillen****Auge*****Brillenaug*****Pf****Pfau****Pfaue****Pfauen****Schlange*****Pfauenschlange***

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Alltag
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

G
Gü
Gür
Gürt
Gürte
Gürtel



Frosch

Gürtelfrosch

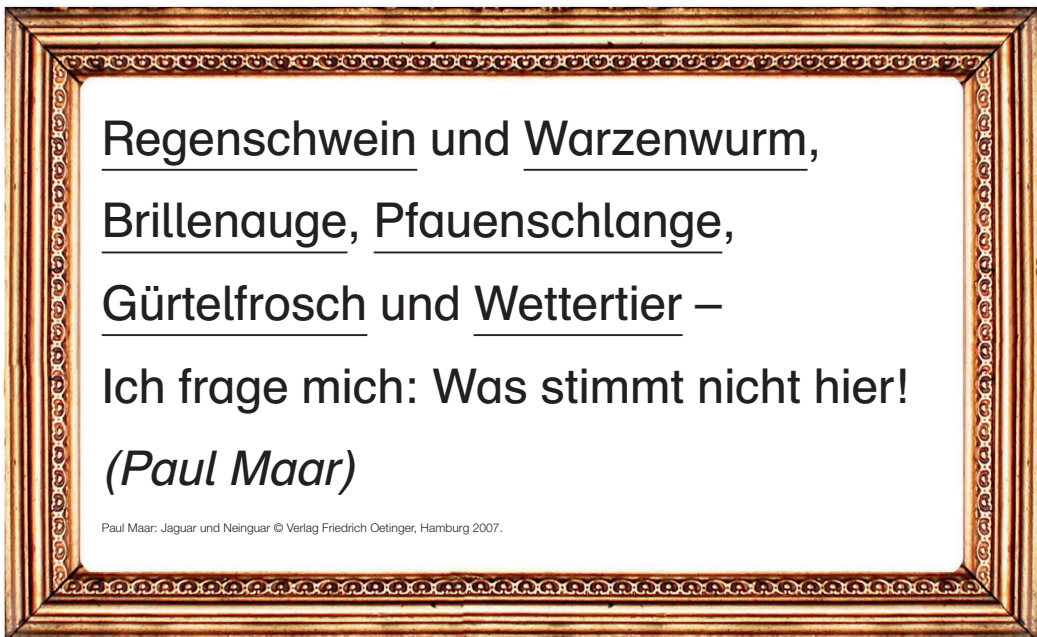


W
We
Wett
Wette
Wetter

Tier

Wettertier

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Alltag
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			



© Copyright: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Alltag
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz			

4. Lesen Sie die unterstrichenen Wortbausteine und Wörter im Gedicht laut. Wiederholen Sie dies mehrmals. Lesen Sie nun das Gedicht mit dem Kursleiter im Ganzen.
5. Bilden Sie die zusammengesetzten Wörter korrekt und finden Sie neue Kombinationen aus den vorhandenen Bausteinen, z. B. *Badetuch – Badewasser*.
6. Fällt Ihnen in der letzten Zeile etwas auf?

Spar ohne Schwein ...

Ein Sonntag ohne Sonnenschein
 ist wie ein Spar ganz ohne Schwein.
 ist wie ein Lenk ganz ohne Rad,
 ist wie ein Schwitz ganz ohne Bad,
 ist wie ein Lese ohne Buch,
 ist wie ein Bade ohne Tuch,
 ist wie ein Wasch ganz ohne Schüssel,
 ist wie ein Schraub ganz ohne Schlüssel,
 ist wie ein Tor ganz ohne Wart,
 ist wie ein Schnurr ganz ohne Bart,
 ist wie ein Schau ganz ohne Fenster,
 ist wie ein Ge ganz ohne spenster.

(Paul Maar)

Paul Maar: Jaguar und Neinguar © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2007.



Alpha-Level 3

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Zusammen- leben/Familie
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	49 Wörter	38	

Lina Weber über ihre Familie

Ich
 Ich mag
 Ich mag meine
 Ich mag meine Familie.
 Ich mag meine Familie meistens.



Wir
 Wir streiten.
 Wir streiten und
 Wir streiten und vertragen
 Wir streiten und vertragen uns.
 Wir streiten und vertragen uns meistens.
 Meistens vertragen wir uns wieder bei einem Eis.



1. Erschließen Sie sich die Sätze. Lesen Sie dabei laut.
 Wiederholen Sie das Lesen so lange, bis Sie alle
 Wörter und Sätze fließend und sinnvoll betont lesen
 können.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Zusammen- leben/Familie
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	59 Wörter	38	

Tim Weber über seine Familie



Unsere Familie hilft.

Unsere Familie hilft gern.

Unsere Familie hilft gern sonntags unserer Oma.

Unsere Familie hilft gern sonntags unserer Oma im Garten.

Meine Schwester nervt.

Meine Schwester nervt ziemlich.

Meine Schwester nervt ziemlich oft.

Meine Schwester nervt mich ziemlich oft.

Meine Schwester nervt mich und meine Freunde ziemlich oft.

Ich mag sie trotzdem.

2. Erschließen Sie sich die Sätze. Lesen Sie dabei laut.
Wiederholen Sie das Lesen so lange, bis Sie alle
Wörter und Sätze fließend und sinnvoll betont lesen
können.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	16 Wörter	81	

Der Einkauf

- 1a) Lesen Sie sich die Wörter laut vor. Markieren Sie die Silben, indem Sie die zusammengehörigen Buchstaben mit einem Bogen kennzeichnen.
- b) Die Wörter wurden zusammengesetzt. Zerlegen Sie jedes Wort in seine Einzelwörter, indem Sie das Wort mit einem Strich trennen.
- c) Aus welchen Wörtern besteht das Wort? Was bedeutet das Wort?

Supermarkt

Lebensmittel

Backmischung

Fertiggericht

Kühlregal

Vollmilch

Milchprodukte

Waschmittel

Toilettenpapier

Taschentücher

Weintrauben

Hygieneartikel



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	152 Wörter	36	

2. Lesen Sie laut. Wiederholen Sie das Lesen so oft, bis Sie alle Wörter und Sätze fließend und sinnvoll betont vorlesen können.

Ich

Ich gehe

Ich gehe einmal

Ich gehe einmal in der Woche

Ich gehe einmal in der Woche in den Supermarkt.

→ Einmal in der Woche gehe ich in den Supermarkt.



Ich

Ich kaufe

Ich kaufe die haltbaren

Ich kaufe die haltbaren Lebensmittel dort.

→ Dort kaufe ich die haltbaren Lebensmittel.



Ich

Ich finde

Ich finde Butter

Ich finde Butter, Margarine,

Ich finde Butter, Margarine und Milchprodukte

Ich finde Butter, Margarine und Milchprodukte im Kühlregal.

→ Im Kühlregal finde ich Butter, Margarine und Milchprodukte.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	152 Wörter	36	

Ich

Ich kaufe

Ich kaufe Fleisch

Ich kaufe Fleisch und Wurst

Ich kaufe Fleisch und Wurst lieber

Ich kaufe Fleisch und Wurst lieber in der

Ich kaufe Fleisch und Wurst lieber in der Metzgerei.

→ Fleisch und Wurst kaufe ich lieber in der Metzgerei.



Der

Der Supermarkt

Der Supermarkt bietet außerdem

Der Supermarkt bietet außerdem Waschmittel an.

→ Außerdem bietet der Supermarkt Waschmittel an.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	122 Wörter	40	

- 3a) Lesen Sie laut. Wiederholen Sie das Lesen so oft, bis Sie alle Wörter und Sätze fließend und sinnvoll betont vorlesen können.
- b) Lesen Sie den gesamten Text vor. Wiederholen Sie das Lesen mehrmals.

Einmal in der Woche gehe ich in den Supermarkt.

Dort kaufe ich die haltbaren Lebensmittel, wie z. B. Mehl, Nudeln, Reis, Kaffee, Tee, Marmelade, Müsli, Öl und Gewürze. Es gibt auch Gemüse und Obst in Dosen und Gläsern (Bohnen, Tomaten, Ananas, Mandarinen). Manchmal kaufe ich eine Backmischung oder ein Fertiggericht.

Im Kühlregal finde ich Butter, Margarine und Milchprodukte (Vollmilch, Sahne, Joghurt, Quark und Käse).

Außerdem bietet der Supermarkt Waschmittel, Putzmittel und Hygieneartikel (Toilettenpapier, Taschentücher) an.

Fleisch und Wurst kaufe ich lieber in der Metzgerei.

Brot und Gebäck müssen immer ganz frisch sein. Deshalb gehe ich fast jeden Tag in die Bäckerei.

Frisches Gemüse (Salat und Kohl) und leckeres Obst (Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Weintrauben) kaufe ich am liebsten am Samstag auf dem Wochenmarkt.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Konsum/ Ernährung
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	85 Wörter	31	

- 4a) Lesen Sie laut. Wiederholen Sie das Lesen so oft, bis Sie alle Wörter und Sätze fließend und sinnvoll betont vorlesen können.
- b) Lesen Sie jeden Abschnitt zweimal laut vor.

Manchmal nimmt mich mein Freund mit, wenn er zum Getränkemarkt fährt. Dann kann ich mein Leergut bequem zurückbringen und einen Kasten Wasser kaufen. Ich bin froh, wenn ich die Flaschen nicht einzeln tragen muss, denn Getränke sind sehr schwer.

Der Supermarkt hat abends lange geöffnet. Man kann am Freitag sogar bis 22.00 Uhr einkaufen.

Die Bäckerei und die Metzgerei schließen früher. Beide Geschäfte öffnen aber morgens schon sehr früh.

Der Wochenmarkt findet zwischen 08.30 Uhr und 14.00 Uhr statt.



Alpha-Level 4

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Zusammenleben
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	170 Wörter	32	

Warum tut man etwas?

Sicher haben Sie schon einmal den Satz gehört: „Was war das Motiv?“ In jeder Kriminalserie wird nach dem Motiv für eine Tat oder Handlung gefragt. Aber was heißt Motiv eigentlich?

Ein Motiv ist ein Beweggrund oder ein Anlass für eine Handlung oder Einstellung. Es kann ganz genau benannt werden. Ein Motiv treibt jeden Menschen dazu an, etwas zu tun.

Das bekannteste Motiv ist die Belohnung. Eine Belohnung ist zum Beispiel der Lohn, den man für seine Arbeit bekommt. Eine Belohnung kann auch ein Lob von Freunden oder der Chefin sein. Oft ist man nach einem Lob besonders motiviert, etwas zu tun. Manchmal motiviert die Aussicht auf Strafe auch dazu, etwas lieber bleiben zu lassen. Zum Beispiel fährt man mit dem Auto auf den nächsten Parkplatz, um keinen Strafzettel zu bekommen. Manchmal brauchen die Menschen auch gar keinen Anlass von außen. Menschen tun etwas, weil sie Spaß daran haben. Zum Beispiel lernen Personen eine Sprache oder treiben Sport. Und was ist für Sie motivierend?

1. Lesen Sie den Text. Lesen Sie dabei auch laut. Wiederholen Sie das Lesen so lange, bis Sie die Wörter (besser den Text) fließend und sinnvoll betont lesen können.
2. Markieren Sie schwierige Wörter und notieren Sie diese auf Ihren Wortkarten.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Freizeit
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schätz	354 Wörter	41	

Fitness

1. Lesen Sie die Wörter im Wortfeld. Lesen Sie auch laut.
2. Üben Sie die Aussprache der englischen Wörter.
3. Machen Sie ein Quiz im Kurs: Wer kann welches Wort erklären?

Trainieren

das Training

die Trainings

trainieren

der Trainer

die Trainingseinheit

Trainingsplan

Outdoor-Training

HIT = hochintensives Intervalltraining

die Power

sich auspowern

der Volleyball

der Basketball

das Joggen

der Teamplayer



4. Lesen Sie den Text „Fitness“. Lesen Sie auch laut. Wiederholen Sie das Lesen so lange, bis Sie den Text fließend und sinnvoll lesen können.
5. Versuchen Sie zu zweit eine Zwischenüberschrift für jeden Abschnitt zu finden. Schreiben Sie auch eine Frage auf, die in diesem Abschnitt beantwortet wird. Beispiel: Was muss man klären, bevor man anfängt, Sport zu treiben?
6. Erklären Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, warum welche Sportart für Sie die passende ist. Verwenden Sie dabei möglichst viele Wörter aus dem Text.

zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Freizeit
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	354 Wörter	41	

Viele Menschen wollen mehr Sport treiben. Vielleicht fragen auch Sie sich: Wie finde ich die passende Trainingsart? Die wichtigste Frage lautet: Bin ich gesund? Wer sich unsicher ist, fragt erst einen Arzt. Ein Arzt kann Sie beraten. Er weiß, was für Ihren Körper gut ist.

Die nächste wichtige Frage lautet: Was ist Ihr Trainingsziel? Möchten Sie beweglicher werden, Ihre Ausdauer verbessern oder sich mehr Muskeln antrainieren? Oder wollen Sie abnehmen?

Mehr Beweglichkeit können Sie durch Rückentraining erlangen. Auch Pilates könnte das richtige Training für Sie sein. Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es stärkt die tief liegenden kleinen Muskelgruppen. Man sollte zwei bis drei Trainings in der Woche machen.

Für eine bessere Ausdauer sorgen Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Man beginnt mit kurzen Trainingseinheiten. Dann trainiert man häufiger in der Woche. Wenn das gut läuft, verlängern Sie die Trainingseinheiten. Schnelligkeit ist das letzte Trainingsziel. Am Anfang ist es nämlich wichtiger, die Trainingszeit einzuhalten.

Auch zum Abnehmen eignen sich Ausdauertrainings. Man kombiniert sie am besten mit Krafttrainings. So bekommen Sie mehr Muskeln. Dann verdoppelt sich der Trainingseffekt sogar: Mehr Muskeln lassen einen Körper schlanker aussehen. Und Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fettgewebe. Hier ist aber Geduld wichtig: Auf gesunde Weise abzunehmen dauert seine Zeit.



zu lesen auf				zielt primär auf					Textlänge, LIX		Freizeit
Buchstaben- ebene	Wort- ebene	Satz- ebene	Text- ebene	lautieren	flüssig lesen	Text- verstehen	Textsorten- kenntnis	Wort- schatz	354 Wörter	41	

Einen muskulöseren Körper erhält man beispielsweise durch Krafttraining an Geräten. Dafür muss man nicht einmal ins Fitness-Studio gehen: Auf einer Parkbank kann man Liegestütze machen, am Ast eines Baumes Klimmzüge. Große Steine oder schwere Äste dienen als Gewichte. Dieses Training heißt „Outdoor-Training“. In manchen Städten werden Trainingstreffe in Parks angeboten. Dann zeigen Trainer passende Übungen. Aber Achtung: Dieses Training fordert viel Power!

Die nächste Frage lautet: Wie trainieren Sie gerne? Yoga ist z. B. eine ruhige Sportart. Beim Intervalltraining kann man sich auspowern. Joggen kann man sehr gut alleine trainieren. Teamplayer wählen eine Mannschaftssportart, wie z. B. Volleyball oder Basketball.

War für Sie kein passendes Training dabei? Dann kann man immer noch spazieren gehen. Untersuchungen zeigen: Wer fünf Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten spazieren geht, tut viel für die Gesundheit. Regelmäßiges Spaziergehen beugt außerdem vielen Krankheiten vor. Und es ist ein einfaches Training: Sie benötigen keine Trainingsausrüstung, keine Trainerin und kein Fitness-Studio!

