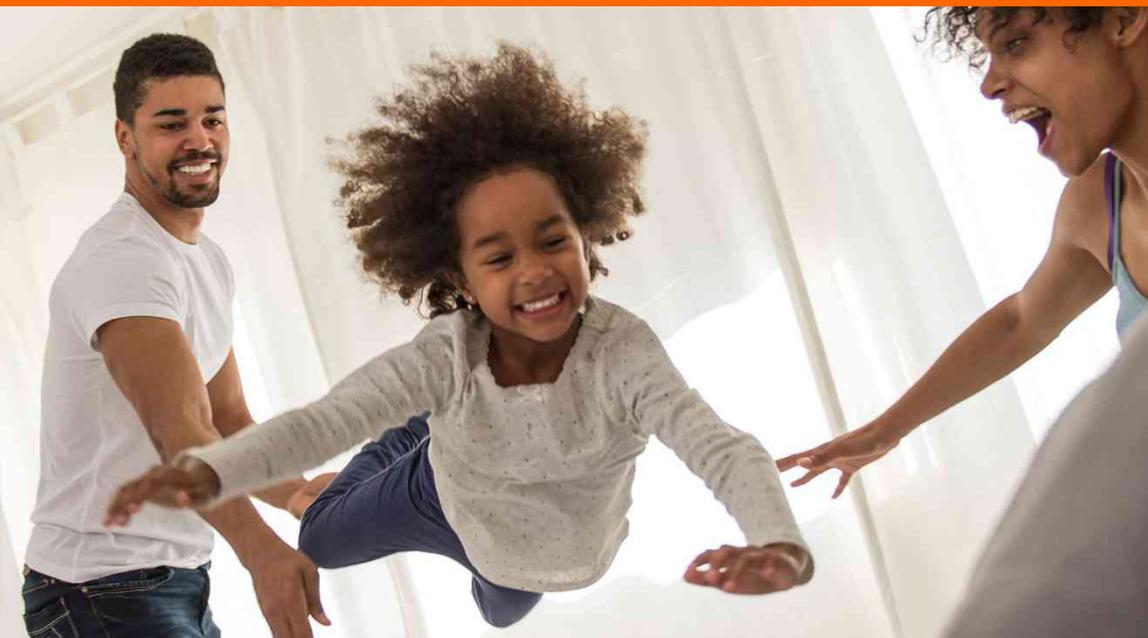




F a m i l i e . F i t n e s s . G l a u b e . S p a ß



Wie kann ich anderen dienen?

Ein Impfstoff für einsame Tage!

Hilf deiner Familie fit und gesund zu bleiben,
Zeit miteinander zu verbringen und Charakter-
bildung zu fördern.

WOCHE

1



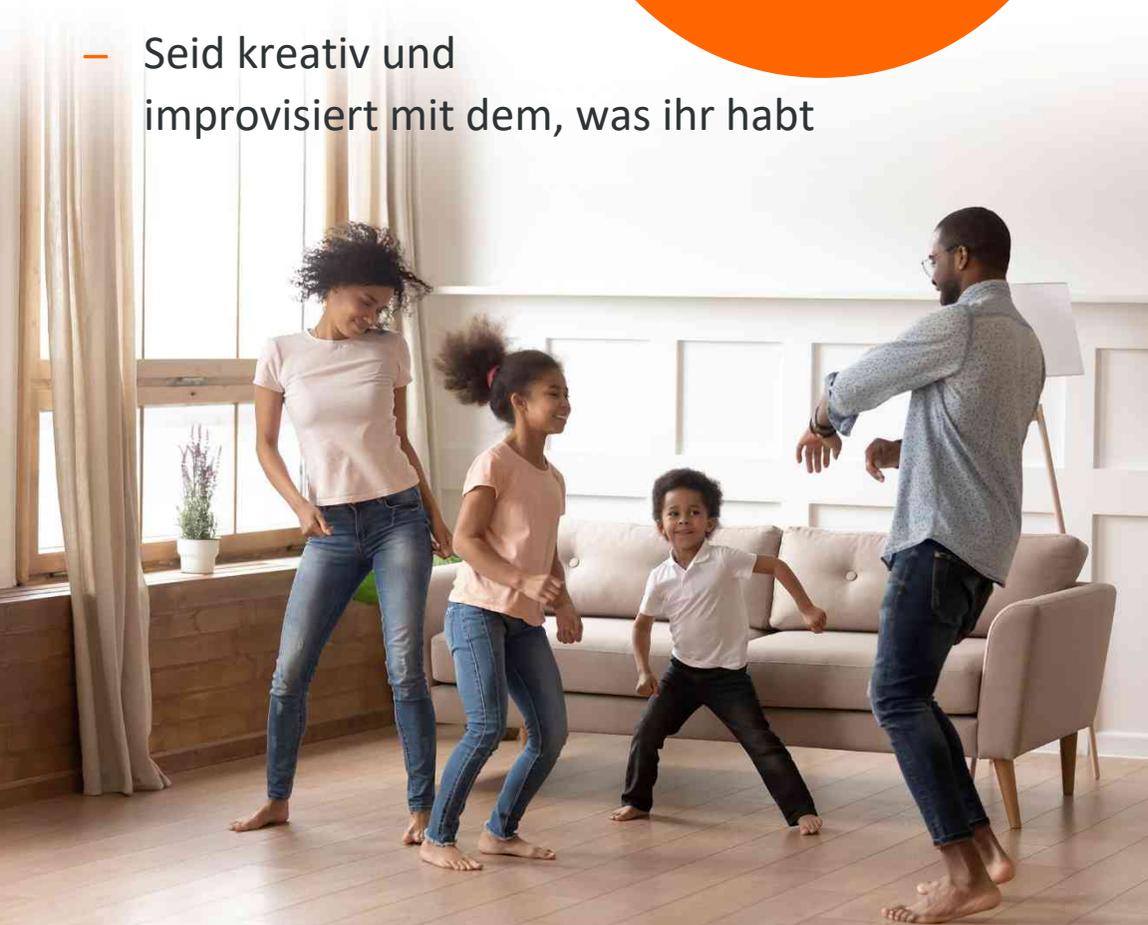


*Wie man Fitness zu einem wichtigen
Teil des Familienlebens macht:*

Sorgt dafür, dass es Spaß macht!

- Gemeinsam aktiv sein
- Spiele spielen
- Alle Familienmitglieder einbeziehen
- Draußen oder drinnen
- Seid kreativ und improvisiert mit dem, was ihr habt

Trainiert ein paar
Mal pro Woche.
Findet eine Zeit,
die für alle passt.





Einander herausfordern

- Passt die Schwierigkeit je nach Fähigkeiten, Größe und Alter an
- Respektiert einander
- Hört aufmerksam zu
- Teilt **www.family.fit!** Es ist kostenlos.
- Macht keine Übungen, die weh tun oder vorhandene Schmerzen verschlimmern.
- Trainiert nicht, wenn ihr krank seid. Wascht eure Hände vor und nach **family.fit**.

Persönliche
Ziele setzen.

Verbesserungen mit
den persönlichen
Bestleistungen ver-
gleichen.

WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite in voller Länge beschrieben sind <https://family.fit/terms-and-conditions/> Diese regeln die Nutzung des Materials durch dich und alle, die mit dir trainieren. Bitte stelle sicher, dass du und die Personen, die das Material mit dir nutzen diese AGBs vollständig akzeptieren. Wer mit diesen AGBs im Ganzen oder in Teilen nicht einverstanden ist, darf das Material nicht verwenden.



Diese Woche

Thema: **anderen dienen**

Wie das funktioniert

Trainiert als Familie an 3 Tagen pro Woche (*aber auch einmal pro Woche ist hilfreich!*). Wenn ihr euch öfter bewegen möchtet, dann findet auch andere Möglichkeiten - spazieren gehen, laufen, reiten, skaten oder schwimmen.

Jede Woche von **family.fit** hat ein **Thema**. Der Fokus in dieser Woche liegt auf anderen dienen. Jeder Schritt hilft euch, das Thema zusammen zu erkunden.

Jede Einheit ist eine Entdeckungsreise aus **7 Schritten**.

Es gibt **3 Optionen** für jeden Schritt und Trainingsprogramm für **3 Tage**.

Denkt daran, dass **alle Familienmitglieder** das Handy nehmen und die nächste Aktion anleiten können.

Habt gemeinsam Spaß!

7 Schritte von **family.fit**



1. Warm-Up



2. Sprechen



3. Bewegen



4. Herausforderung



5. Entdecken



6. Beten



7. Spielen



Schritt 1 | Warm-Up

Bewegt den ganzen Körper 5 min

Macht folgende Bewegungen.

TAG
1

Aufwärmen zu Musik

Tut folgendes (und wiederholt dann):

- 20 Hampelmänner
- 20 Weitsprünge aus dem Stand
- 10 Liegestützen gegen eine Wand/einen Zaun
- 10 hohe Sprünge

Siehe [Warm-Up-Video](#).

TAG
2

Folgt dem Anführer

Geht eine kurze Runde im Haus oder im Garten joggen und folgt dabei immer einem Anführer. Versucht in alle Räume oder Bereiche zu gehen.

Der Anführer kann die Bewegungen ändern, z.B. Seitgalopp oder Kniehebelauf. Wechselt den Anführer.

TAG
3

Aufwärmen zu Musik

Tut folgendes (und wiederholt dann):

- Laufen auf der Stelle
- Weite Sprünge
- Sit-ups
- Kniehebelauf



Schritt 2 | miteinander reden

Pause und miteinander sprechen 5 min

Setzt euch gemeinsam hin und beginnt eine Unterhaltung. Hier sind einige Fragen, um zu beginnen.

TAG
1

Diskutieren

Was bedeutet es jemandem zu "dienen"?

Was sind Beispiele dafür, wie ihr jemandem in der Familie diese Woche geholfen habt?

Hat euch jemand aus der Familie diese Woche geholfen?

TAG
2

Diskutieren

Was sind einige Beispiele dafür, wie ihr diese Woche jemandem in der Schule, bei der Arbeit oder in der Gemeinde geholfen habt?

Sprecht darüber, wie euch jemand, der nicht zur Familie gehört geholfen hat.

TAG
3

Diskutieren

Beschreibt die Gefühle, die ihr hattet, als ihr jemanden geholfen habt.

Als euch jemand geholfen hat?

Was hat sich besser angefühlt?



Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Kniebeugen 5 min

Lernt, wie man Kniebeugen macht, um eure Bein- und Rumpfmuskeln zu trainieren.

TAG
1

Übt Kniebeugen

Schaut euch das Video zu [Kniebeugen](#) an.

Übt diese Bewegung mit einem Partner. Beginnt langsam und vorsichtig.

TAG
2

Kniebeuge und einsammeln

Macht folgendes Rennen: Verteilt 15 Gegenstände auf dem Boden. Lauft abwechselnd los, geht tief in die Kniebeuge und sammelt alle Gegenstände ein. Sammelt sie in einem Eimer in der Mitte des Raumes. Wer kann alle Gegenstände in weniger als 30 Sekunden einsammeln? Versucht eine persönliche Bestzeit zu erreichen.

TAG
3

Andere Arten von Kniebeugen

Siehe [Kniebeugen für Fortgeschrittene](#).

Übt das gemeinsam.

- Hampelmänner
- Kniebeugen Rücken an Rücken



Schritt 4 | Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen **10 min**

Einander herausfordern hilft einander anzuspornen.

TAG
1

Familienchallenge

Schaut euch das Video zur [Fami-
lienchallenge](#) an.

Stellt euch in einem Kreis auf und schaut einander an. Macht gemeinsam 50 Kniebeugen. Eine Person beginnt, wenn derjenige eine Pause braucht, wird an die nächste Person weitergegeben.

Nach den 50 Kniebeugen, läuft gemeinsam zu einer Markierung und dann zurück. Lauft in der Geschwindigkeit des langsamsten Läufers. Dann wieder Kniebeugen, insgesamt 3 x 50.

TAG
2

Tabata

Hört euch Tabata-Musik an. Auf der Stelle laufen für 20 Sek., dann Pause für 10 Sek., Anschließend 20 Sek. Kniebeugen und dann 10 Sek. Pause. 4 Mal wiederholen.

Schaut euch das [Tabata-Video](#) an.

TAG
3

Familienchallenge

Wiederholt die Kniebeugen von **Tag 1**.



Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie kann ich anderen dienen?" Lest in **Johannes 13** (nächste Seite).

TAG
1

Lesen und diskutieren.

Lest gemeinsam die Geschichte.

Den Besuchern die Füße zu waschen war zu Jesu Zeit normal. Warum wurde das gemacht? Was hat es über den Gastgeber gezeigt?

Beschreibt, wie ihr euch fühlt, wenn jemand euch die Füße waschen würde.

TAG
2

Lesen und diskutieren.

Wählt Rollen und spielt die Geschichte nach. Jesus sagte: ***"Ich habe euch ein Beispiel gegeben, dem ihr folgen sollt. Tut, was ich für euch getan habe."*** Was bedeutet das für seine Jünger?

Merkt euch diese Worte und ermutigt einander sie auszuleben.

TAG
3

Lest den Bibelters erneut.

Jemandem die Füße zu waschen war normal, als diese Geschichte stattfand. Sprecht über Möglichkeiten, wie ihr anderen "die Füße waschen" könnt - heute oder in den nächsten Tagen.

Beschreibt, wie ihr euch gefühlt habt, als jemand euch die Füße wusch und wie es war jemandem die Füße zu waschen.

Was könnt ihr als Familie gemeinsam tun, um anderen zu dienen?

Eine Geschichte über Dienen

Das folgende ist eine Geschichte aus Kapitel 13 des Johannesevangeliums in der Bibel. Für die ganze Geschichte, schaut in der Bibel nach oder besucht [BibleGateway](#) (oder ladet die [Bibel App](#) herunter).

Jesus stand vom Tisch auf, zog sein Obergewand aus, band sich ein Handtuch um die Hüften Und goss Wasser in eine Schale. Dann begann er, seinen Jüngern die Füße zu waschen und sie mit dem Handtuch abzutrocknen, das er sich umgebunden hatte. Nachdem er ihnen die Füße gewaschen hatte, zog Jesus sein Obergewand wieder an, setzte sich und fragte: »Versteht ihr, was ich getan habe? Ihr nennt mich `Meister´ und `Herr´ und damit habt ihr recht, denn das bin ich. Und weil ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, sollt auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, dem ihr folgen sollt. Tut, was ich für euch getan habe. Es ist nur zu wahr: Ein Diener ist nicht größer als sein Herr. Genauso sind die Boten nicht wichtiger als der, der sie gesandt hat. Ihr wisst das alles - nun handelt auch danach. Das ist der Weg zu eurem Glück!

(Johannes 13,4-5,12-17)



Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen 5 min

Nehmt euch Zeit zu beobachten und zu beten.

TAG
1

Stretching-Gebete

Schaut euch das [Video zu Stretching](#) an und macht einige der Übungen nach.

Betet währenddessen füreinander.

TAG
2

Beten für Freunde oder Nachbarn

Denkt an Familie, Freunde oder Nachbarn. Stellt euch vor, was ihre Bedürfnisse sein könnten. Betet für sie. Dann ruft sie an oder schickt eine Nachricht, um sie zu ermutigen.

TAG
3

Kochen und Ernährung

Sucht euch ein Obst oder Gemüse aus, die eure Familie gerne isst (z.B. *Bananen oder Karotten*). Esst es gemeinsam nach dem Training. Dankt Gott für dieses Obst/Gemüse und die Freude, die es bringt. Macht ein Plakat mit Dingen, die ihr an diesem Obst/ Gemüse mögt. Findet heraus, warum es gut für den Körper ist. Sucht nach Rezepten damit und bereitet Mahlzeiten oder Snacks zu.



Schritt 7 | gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt in aktiven Challenges (mit Bewegung und Action) und ruhigen Spielen miteinander.

TAG
1

Kniebeugen und laufen

Eine Person ist der **Läufer** und bringt Gegenstände von einem Eimer in einen anderen, der ca. 5 m entfernt steht. Eine andere Person macht Kniebeugen, bis der Läufer fertig ist. Dann fordert der Läufer eine andere Person heraus und derjenige, der Kniebeugen gemacht hat, wird zum Läufer.

Siehe [Spielevideo](#).

TAG
2

Spielt ein ruhiges Spiel

Spielt ein Brettspiel, das eure Familie kennt. Viel Spaß!

TAG
3

Ninja-Parcours

Baut einen einfachen Parcours auf. Nutzt den Platz, den ihr habt (z.B. zu einem Baum/Stuhl laufen, über einen Weg/Teppich springen, etc.) Seid kreativ! Versucht abwechselnd so schnell ihr könnt durch den Ninja-Parcours zu laufen. Stoppt die Zeit aller Spieler.

Schaut euch das [Ninja Video](#) an.



Begriffe

- Ein **Warm-Up** ist eine einfache Bewegung, die Muskeln aufwärmt, die Atmung vertieft und den Blutfluss anregt. Spielt schöne, schnelle Musik für das Aufwärmen. Macht ca. 3-5 min verschiedene Bewegungen.
- Die Bewegungen des **Workouts** könnt ihr euch in den Videos anschauen. So könnt ihr neue Übungen lernen und sie üben. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller machen und werdet besser.
- **Stretching** bringt weniger Verletzungsrisiko mit sich, wenn es **NACH** dem Aufwärmen stattfindet. Verwendet langsamere Musik für das Stretching. Dehnt sanft und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.
- **Ruhe** und Erholung nach aktiven Bewegung. Gespräche sind hier großartig.
- **Tap out** ist eine Methode, um die Übung an die nächste Person weiterzugeben. Ihr könnt verschiedene Signale verwenden, z.B. klatschen, pfeifen, zwinkern, etc. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!





Links zu den Videos

Findet alle Videos für family.fit auf <https://family.fit/> oder auf dem [family.fit YouTube®-Kanal](#)

family.fit Introvideo



[family.fit video](#)



[family.fit Smartphoneversion](#)



Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen ihr hattet Spaß mit dem ersten Heft von family.fit. Es wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Die neuen family.fit-Einheiten sind immer auf unserer Webseite

<https://family.fit> zu finden.

Die Seite enthält auch alle neuen Informationen, Methoden, um Rückmeldung zu geben und ist der Ort, um mit **family.fit** verbunden zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt es mit euren Freunden und anderen Personen, die gerne mitmachen würden.

Dieses Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf daher auch frei geteilt werden.

Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, teilt es bitte mit der Webseite oder schickt es per Email an info@family.fit damit es anderen zur Verfügung gestellt werden kann.

Vielen Dank!

Das family.fit-Team



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit