



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 Mut entwickeln?

Der Impfstoff für einsame Tage!

Hilf deiner Familie fit und gesund zu bleiben,
Zeit miteinander zu verbringen und
Charakterbildung zu fördern.

WOCHE

2

www.family.fit





*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
- Kreativ sein und mit dem, was ihr habt improvisieren

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





Einander herausfordern

- Passt die Schwierigkeiten der Challenges an, je nach Fähigkeiten, Größe und Alter
 - Respektiert einander
 - Hört aufmerksam zu
 - Teilt
- www.family.fit!**
Es ist kostenlos.
- Macht keine Übungen, die euch 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
vergleichen.

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: **Mutig sein**

Wie es 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**. Im Mittelpunkt steht in dieser Woche, **wie man Mut entwickelt**. 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.

7 Schritte von **family.fit**



1. Warm-Up



2. Sprechen



3. Bewegen



4. Herausforderung



5. Entdecken



6. Beten



7. Spielen

Habt gemeinsam Spaß!



Schritt 1 | Warm-Up

Bewegt den ganzen Körper **5 min**

Macht folgende Bewegungen.

**TAG
1**

Aufwärmen zu Musik

Spielt schnelle Musik und macht Folgendes (5 Runden)

- 20 x Laufen auf der Stelle
- 5 Kniebeugen
- 20 x Kniehebelauf
- 5 x zum Boden - zum Himmel

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

**TAG
2**

Aufwärmen zu Musik

Mach dasselbe wie an Tag 1.

**TAG
3**

Aufräumen mit einem Lied

Spielt euer liebstes schnelles Lied. Während das Lied läuft, müssen alle Teilnehmer Sachen aufsammeln und sie aufräumen - Spielsachen, Papier, Becher und anderes. Bewegt euch schnell und gebt euch 4 Minuten lang richtig Mühe.



Schritt 2 | miteinander reden

Pause und unterhalten 5 min

Setzt euch gemeinsam hin und sprecht miteinander. Hier sind einige Fragen, um zu beginnen.

TAG
1

Diskutieren

Was macht dir Angst?

Wie hast du versucht mutig zu sein obwohl du Angst hattest?

TAG
2

Diskutieren

Erzähle, wie du jemandem geholfen hast, der Angst hatte. Oder als jemand dir geholfen hat.

Welchen Unterschied macht es mit jemandem mutig zu sein, statt alleine?

TAG
3

Diskutieren

Wofür brauchst du heute oder diese Woche Mut?

Fallen euch Wege ein, das gemeinsam als Familie anzugehen und den nötigen Mut zu finden?



Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Sit-Ups **5 min**

Lernt, wie man Sit-Ups macht und übt, um eure Rumpfmuskulatur zu stärken.

TAG
1

Übt den Sit-Up.

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

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

TAG
2

Sit-Ups und Kniebeugen

Mit einem Partner. Eine Person macht Sit-Ups und gibt dann an die nächste Person weiter. Wechselt zwischen 5 Sit-Ups und 5 Kniebeugen.

5 Runden.

TAG
3

Andere Arten von Sit-Ups

Siehe einfachere [Sit-Ups](#).

Übt das gemeinsam.

- Crunches
- Sit-Ups mit Händen



Schritt 4 | Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen **10 min**

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

TAG
1

Familienchallenge

Schaut euch das Video zur **Familienchallenge** an.

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

Nach den 50 Sit-Ups, läuft gemeinsam zu einer Markierung und dann zurück. Lauft in der Geschwindigkeit des langsamsten Läufers. Dann macht wieder Sit-Ups. Insgesamt 3 x 50 Sit-Ups.

TAG
2

Farbenstaffel

Wählt gemeinsam eine Lieblingsfarbe. Alle Spieler laufen los und sammeln 5 Dinge oder Kleidungsstücke mit dieser Farbe und bringen eines nach dem anderen zum Startpunkt. Stoppt die Zeit.

TAG
3

Familienchallenge

Wiederholt die Aktion von **Tag 1** aber macht 5 Runden.



Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie kann ich mutig werden?" Lest die Geschichte aus **Markus 4** (nächste Seite).

**TAG
1**

Lesen und besprechen

Stellt euch vor, ihr seid in einem Boot...Wie würdet ihr euch fühlen?

Was denkst du über Jesus?

Was steht dir jetzt gegenüber, dass dich genauso fühlen lässt wie die Jünger?

**TAG
2**

Lesen und besprechen

Spielt die Geschichte nach und nutzt Dinge, die ihr habt als Hilfe.

Wenn es schwierig wird, an wen wendest du dich?

Was denkst du, was diese Geschichte uns über Jesus erzählt?

**TAG
3**

Lest den Bibelves erneut

Schreibt eine Situation auf, in der ihr in den nächsten Tagen Mut braucht.

Knüllt den Zettel zusammen und werft ihn so weit wie möglich.

Währenddessen könnt ihr Gott bitten

bei euch zu sein und euch Mut zu machen.

Eine Geschichte über Mut

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

Optionales Video Jesus beruhigt den Sturm

Als es Abend wurde, sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Wir wollen auf die andere Seite des Sees fahren.« So entließen die Jünger die Menge, stiegen mit Jesus ins Boot und fuhren los. Einige andere Boote fuhren mit ihnen. Doch bald darauf erhob sich ein heftiger Sturm, und hohe Wellen schlugen ins Boot, bis es fast ganz voll Wasser gelaufen war. Währenddessen schlief Jesus hinten im Boot mit dem Kopf auf einem Kissen. In ihrer Verzweiflung weckten sie ihn schließlich und riefen: »Lehrer, macht es dir denn gar nichts aus, dass wir umkommen?«

Jesus erwachte, bedrohte den Wind und befahl dem Wasser: »Schweig! Sei still!« Sogleich legte sich der Wind und es herrschte tiefe Stille. Und er fragte die Jünger: »Warum seid ihr so ängstlich? Habt ihr immer noch keinen Glauben?« Voll Furcht sagten sie zueinander: »Wer ist

dieser Mann, dass ihm sogar Wind und
Wellen gehorchen?«

(Markus 4,35-41)



Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen **5 min**

Nehmt euch Zeit nachzudenken 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/ Nachbarn

Denkt an Familie, Freunde oder Nachbarn. Überlegt, wovor sie Angst haben könnten.

Betet für sie. Dann ruft sie an oder schickt eine Nachricht, um sie zu ermutigen.

TAG
3

Gesundheit und Ernährung

Schaut euch gemeinsam ein Glas Wasser an. Es ist klar, oft frei und reichlich. Denkt an all die Dinge, die frisches Wasser uns gibt. Findet heraus, warum es für den Körper gut ist.

Tatsache: Unser Körper besteht größtenteils aus Wasser. Wir müssen das Wasser auffüllen, das wir täglich verlieren. Wie viele große Gläser Wasser musst du jeden Tag trinken?



Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie **5 min**

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

TAG
1

Staffellauf

Markiert die Rennstrecke. Alle Spieler müssen eine Runde mit einer Bewegung machen und dann an den Nächsten in der Reihe weitergeben. Beispiele: Laufen, hüpfen, Seitgalopp, Ausfallschritte, rückwärtslaufen). Stoppt die Zeit eurer Familie. Siehe [Staffel-Video](#).

TAG
2

Spielt ein Spiel

Spielt ein Bewegungsspiel (oder 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 für 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 gut üben. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller ausführen und euch verbessern.
- **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!





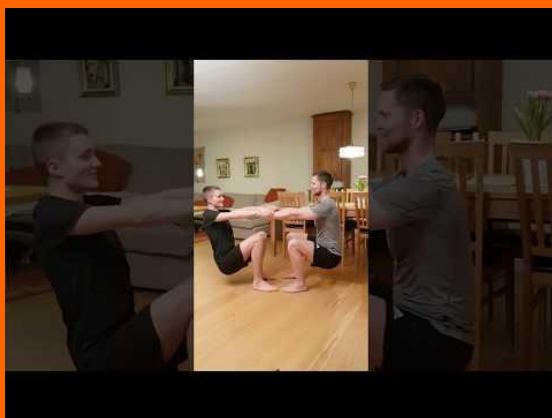
Links zu den Videos

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 diesem 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 in Kontakt zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt family.fit 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 auf 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

E-Mail: info@family.fit