

Familie.Fitness.Glaube.Spaß



## Wie sieht Hoffnung aus?

Der Impfstoff für einsame Tage!
Hilf deiner Familie fit und gesund zu bleiben,
Zeit miteinander zu verbringen und
Charakterbildung zu fördern.







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

Persönliche

Ziele setzen.

Verbesserungen

mit persönlichen

Bestleistungen

Respektiert einander

- Hört aufmerksam zu
- Teiltwww.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.

#### WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite in voller Länge beschrieben sind <a href="https:/family.fit/terms-and-conditions/">https:/family.fit/terms-and-conditions/</a>. 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: Dauerhafte Hoffnung

#### 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.** Der Fokus in dieser Woche liegt auf **Hoffung**. 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

## **Junkyard Dog**

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine aus und hält die Arme seitlich ausgestreckt. Alle Spieler springen über einen Arm, die Beine und den anderen Arm. Springt für 2 Runden und wechseln die Plätze, dass alle springen können.

Schaut euch das Video an.

TAG 2

## Folgt dem Anführer

Geht eine kurze Runde im Haus oder im Garten joggen und folgt dabei immer einem ausgewählten 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

## Junkyard Dog Video

Wiederholt die Aktion von Tag 1 mit jeweils 3 Runden.

Schaut euch das Video an.



#### **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

Erinnert ihr euch an eine Zeit, als ihr auf etwas gehofft habt und es nicht passiert ist?

Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Worauf hofft ihr jetzt?

TAG 2

#### Diskutieren

Was waren einige unvergessliche Überraschungen in eurem Leben?

Was hat sie so besonders und unvergesslich gemacht?

TAG 3

#### Diskutieren

Wenn du auf etwas hoffst und es nicht passiert, wirst du enttäuscht sein. Warum also sollten wir Hoffnung haben?

Wie kannst du Hoffnung haben, wenn das, was du willst, außerhalb deiner Kontrolle ist?



#### Schritt 3 | Bewegen

#### Bewegen und Ausfallschritte 5 min

Lernt, wie man Ausfallschritte macht und übt, um eure Rumpfmuskulatur zu stärken.

TAG 1

#### Übt Ausfallschritte

Schaut euch das <u>Ausfallschritte-Video</u> an.

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

TAG 2

#### Staffellauf mit Ausfallschritten

Eine Person macht Ausfallschritte bis zu einem Stuhl und zurück und gibt dann an eine andere Person weiter.

Alle machen gemeinsam beidbeinige Sprünge zur Seite.

2 Runden. Schaut euch das **Staffellauf- Video** an.

TAG 3

## Partner-Kniebeuge

Jeder steht einem Partner gegenüber. Haltet einander an den Handgelenken. Macht gleichzeitig eine Kniebeuge.

3 Runden mit 10 Wiederholungen.

#### **Siehe Video**



## **Schritt 4 | Herausforderung**

Eine Familienchallenge annehmen 10 min

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

TAG 1

## Familienchallenge

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

Schreibt die 6 Bewegungen auf Karten und legt sie in einen Kreis. Eine Person dreht eine Flasche und macht die Bewegung, die angezeigt wird. Dann gebt ans nächste Familienmitglied weiter.

Challenge: insg. 100 Bewegungen

5 Ausfallschritte, 5 Kniebeugen, 5 Hampelmänner, 10 Sprünge zur Seite, 5 Sit-Ups, 10 Kniehebeläufe

TAG 2

#### **Tabata**

Hört euch die <u>Tabata-Musik</u> an. Jeder macht 20 Sekunden lang Sit-Ups und dann 10 Sekunden Pause. Dann 20 Sekunden lang Kniebeugen und dann 10 Sekunden Pause.

8 Runden. Schaut euch das Tabata-Video an.

TAG 3

## Familienchallenge

Wiederholt die Übungen von **Tag 1.** *Challenge:* insg. 150 Bewegungen.



#### Schritt 5 | Entdecken

#### Entdeckt gemeinsam die Bibel 5min

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie sieht Hoffnung aus?" Lest die Geschichte aus **Johannes 3** (nächste Seite).



## Lesen und besprechen.

#### Die Hoffnung starb.

Während seiner Zeit auf der Erde versammelten sich Menschenmengen, um Jesus zu sehen und zu hören. Warum waren die Menschen so an Jesus interessiert? Was hatten sie sich erhofft?

Könnt ihr euch vorstellen, wie sie sich an dem Tag gefühlt haben, als Jesus starb?

TAG 2

#### Lesen und besprechen.

#### Lebendige Hoffnung.

Gott hatte einen viel größeren Plan, als Jesus am Kreuz starb. Wie kann Gott, der Jesus von den Toten auferweckt, dir Hoffnung geben?

Lest oder nennt abwechselnd die fett gedruckten Worte aus der Bibelstelle (Vers 16) und fügt eure eigenen Bewegungen hinzu, die uns an die TAG 3

#### Lest den Bibelvers erneut.

#### **Ewige Hoffnung.**

Was bedeutet Hoffnung für euch als Familie?

"Ewig" ist kein weit verbreitetes Wort. Wie würdet ihr es erklären? Wie könnte die Verheißung des ewigen Lebens angesichts der heutigen Umstände euer Leben gestalten?

## Worte der Hoffnung

Folgendes ist, was Jesus sagte. Es steht in Kapitel 3 des Johannesevangeliums in der Bibel. Für die ganze Geschichte, schaut in der Bibel nach oder besucht BibleGateway (oder ladet die Bibel App herunter).

Und wie Mose in der Wüste die Bronzeschlange auf einem Pfahl aufgerichtet hat, so muss auch der Menschensohn an einem Pfahl aufgerichtet werden, damit jeder, der glaubt, das ewige Leben hat. Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat. Gott sandte seinen Sohn nicht in die Welt, um sie zu verurteilen, sondern um sie durch seinen Sohn zu retten.

## (Johannes 3,14-17) \*

Ihr könnt die Geschichte auch in 4. Mose 21,4-9 finden.



#### Schritt 6 | Beten

#### Beten und abkühlen 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

TAG 1

#### Ein Kreuz falten

Versucht. ein eigenes <u>Papierkreuz</u> zu falten. Während alle ihre Kreuze basteln, denkt an Jesus und dankt ihm.

Siehe **Papierfalten-Video**.

TAG 2

## Gebet der Hoffnung

Schreibt ein Gebet, wobei jede Zeile mit einem Buchstaben des Wortes "HOFFNUNG" beginnt. Ihr könnt es auch auf euer Kreuz schreiben. Lest sie einander vor und betet.

TAG 3

#### Beten und dehnen

Jesus gibt denen Hoffnung, die an ihn glauben. Viele Menschen kennen Gott noch nicht oder haben diese Hoffnung noch nie erlebt. Betet für euch oder für eure Familienmitglieder oder Freunde, dass sie Hoffnung in Jesus finden.



## Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Gemeinsam aktiv sein. Viel Spaß!

TAG 1

#### **Fange**

Ein Spieler ist der FÄNGER. Dieser Spieler läuft im Spielfeld herum und versucht andere Spieler zu fangen. Wer gefangen wird, ist der neue Fänger. Wer Kniebeugen macht, kann er nicht gefangen werden (max. 3 Kniebeugen). Tauscht die Fänger regelmäßig.

TAG 2

## Flip-Flop-Staffel



Ein Spieler ist der Läufer und geht langsam durch den Raum, der andere legt die Flip-Flops so hin, dass der Läufer darauf tritt. Tauscht die Plätze.

3 Runden.

In der letzten Runde können die Läufer die Augen schließen. Was passiert?

TAG 3

#### Vertrauensfall

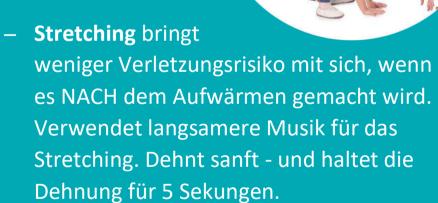
Das kleinste Familienmitglied lässt sich rückwärts fallen und wird von den anderen aufgefangen. Tauscht die Plätze. Siehe <u>Vertrauensfall-Video</u>.

## 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.



- 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 verwendent, z.B. klatschen, pfeifen, zwinkern, etc. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!



## Links zu den Videos

Findet alle Videos für family.fit auf <a href="https://family.fit/">https://family.fit/</a> oder auf dem <a href="maily.fit YouTube®-Kanal">family.fit YouTube®-Kanal</a>

# 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 <a href="https://family.fit">https://family.fit</a> 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 <a href="mailto:info@family.fit">info@family.fit</a> damit es anderen zur Verfügung gestellt werden kann.

Vielen Dank!

Das family.fit-Team



Web: www.family.fit E-mail: info@family.fit