



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 finden wir Frieden?

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

WOCHE

4





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 wehtun 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

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: **Frieden finden**

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 **Frieden finden**. 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

Schubkarre und Raupe

Schubkarre: 10 Meter, Plätze tauschen.
Raupe: Beugt euch nach vorne und legt die Hände auf den Boden. „Geht“ mit den Händen nach vorne, bis euer Rücken gerade ist. Dann bewegt die Füße so nah, wie möglich an eure Hände. Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
2

Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einem Kreis auf und macht 15x jede Bewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.
Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme ausgestreckt und Handflächen gegenüber. Bewegt eure Arme entsprechend der Bewegungen. 3 Runden. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
3

Schubkarre und Raupe

Wiederholt die Aktion von Tag 1 mit jeweils 3 Runden.



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 kommt euch in den Sinn, wenn ihr nichts anderes zum Nachdenken habt? Welche Arten von Sorgen habt ihr? Sprecht miteinander darüber. Wie geht ihr mit diesen Sorgen um?

TAG
2

Diskutieren

Denkt an Beispiele, als ihr jemandem geholfen habt, der Angst hatte oder sich Sorgen machte. Oder als jemand euch geholfen hat.

Habt ihr einen bestimmten Ort, den ihr als entspannend oder friedlich empfindet? Was macht ihn so besonders?

TAG
3

Diskutieren

Wie geht man als Familie mit Sorgen um?

Gibt es andere Personen, die ihr kennt, die Sorgen haben? Fallen euch Wege ein, wie ihr sie unterstützen könnt?



Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Liegestütze **5 min**

Lernt, wie man Liegestütze macht und übt es, um eure Rumpf-, Schulter- und Armmuskeln zu stärken.

TAG
1

Übt Liegestützen

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

Einfacher: Knie auf dem Boden oder Hände an einer Wand.

Schwieriger: Füße auf dem Boden.

[Schaut euch das Video an](#)

TAG
2

Liegestütze und Sit-ups

Mit einem Partner. Eine Person macht 5 Liegestütze und 5 Sit-Ups und gibt dann an jemand anderen weiter. 5 Runden.

TAG
3

Schwierigere Liegestütze

Schaut euch andere Liegestütz-Versionen an.

High-5 mit Partner

Füße auf Stuhl

[Schaut euch das Video an](#)



Schritt 4 | Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen **10 min**

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

TAG
1

Familienchallenge

Ihr braucht 10 Dinge (z.B. Spielzeug, Socken, Schuhe). Legt sie in die Mitte deines Kreises. Auf LOS, macht die erste Person 5 Liegestütze und nimmt dann einen der Gegenstände. Dann ist der nächste dran. Ziel ist es den Stapel wegzuräumen, dann wieder aufzubauen. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
2

Die Liegestütz-Challenge

Bildet eine Reihe in Liegestütz-Position. Legt den Ball ans Ende der Reihe. Person 1 macht eine Liegestütze und gibt dann den Ball an die nächste Person weiter. Versucht den Ball in 1 Min so weit, wie möglich zu transportieren. 3 Runden. 1 Minute Pause zwischen Runden. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
3

Familienchallenge

Wiederholt die Übungen von **Tag 1**. *Herausforderung:* schlagt eure Zeit von Tag 1 oder erhöht die Runden.



Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie finden wir Frieden? Lest die Worte eines alten Liedes - Psalm 23, geschrieben von König David.

**TAG
1**

Lesen und besprechen.

Wenn ihr den Psalm lest, welche Bilder habt ihr im Kopf?

Wie fühlt sich das an?

Was denkt ihr bedeutet es, wenn der Herr dein Hirte ist?

**TAG
2**

Lesen und besprechen

Wählt eine Zeile aus dem Psalm aus. Bildet zu zweit aus euren Körpern Statuen und lasst die anderen raten, welche Zeile dargestellt wird. Wechselt euch so lange ab, bis ihr alle Zeilen dargestellt habt.

Welches Symbol gefällt euch am besten? Warum? Malt ein Bild dazu und schreibt Worte darunter.

**TAG
3**

Erzählt den Bibelves nach

Psalm 23 ist ein Wortbild über Gott, der mit uns ist, geschrieben von König David. Dies ist der gleiche David, der als junger Mann für seinen Kampf gegen

den Riesen Goliath bekannt wurde. Er war ein Hirte, bevor er König wurde und wahrscheinlich schrieb er das Lied in dieser Zeit. Schreibt gemeinsam etwas ähnliches über Gott, das mit eurer Familie zu tun hat.

Worte des Friedens

Das Folgende ist, was König David schrieb. Es ist der 23. Psalm im Buch der Psalmen in der Bibel. *Für die ganze Geschichte, schaut in der Bibel nach oder besucht [BibleGateway](#) (oder ladet die [Bibel App](#) herunter).*

Der Herr ist mein Hirte, ich habe alles, was ich brauche. Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen, er führt mich zum frischen Wasser. Er gibt mir Kraft. Er zeigt mir den richtigen Weg um seines Namens willen.

Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich. Du deckst mir einen Tisch vor den Augen meiner Feinde.

Du nimmst mich als Gast auf und salbst mein Haupt mit Öl. Du überschüttetest mich mit Segen. Deine Güte und Gnade begleiten mich alle Tage meines Lebens, und ich werde für immer im Hause des Herrn wohnen.

Psalm 23



Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

TAG
1

Faust-zu-Handfläche-Gebet

Jeder sitzt in einer entspannten Position. Ballt eure Hände zu Fäusten. Atmet ein. Während ihr eure Fäuste ballt, denkt an alle Sorgen, die ihr habt und drückt fester zu. Dann lasst ganz langsam los und streckt eure Finger, atmet aus. Währenddessen, stellt euch Gott als euren Hirten vor. Gebt ihm all eure Sorgen.

Wiederholt, wenn es mehr Dinge gibt, die euch Sorgen machen.

TAG
2

Für andere beten

Denkt an Familie, Freunde oder Nachbarn. Worüber könnten sie sich Sorgen machen? Betet für sie.

Schreibt eine Karte, eine Nachricht oder ruft sie an, um ihnen zu sagen, dass ihr an sie denkt.

TAG
3

Beten und dehnen

Betet während dem Dehnen oder wiederholt die Faust-zu-Hand-Gebete.

[Siehe Stretching-Video](#)



Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Herausforderungen.
Viel Spaß!

TAG
1

Vertrauensfall

Macht den Vertrauensfall auf zwei neue Arten.

1. Eine Person steht zwischen zwei anderen und schaukelt mit geschlossenen Augen vor uns zurück. Wie fühlte es sich an, von der Familie aufgefangen zu werden?
2. Stellt euch auf einen Stuhl, schließt die Aufen und lasst euch rückwärts in die Arme eurer Familie fallen.

Schaut euch das Video an

TAG
2

Der große Papierwettbewerb

Jeder bekommt ein Stück Papier. Schreibt darauf, was euren Frieden wegnimmt. Dann verwendet das Papier für 3 verschiedene Wettbewerbe.

Schaut euch das Video an

1. Faltet ein Flugzeug und lasst es so weit, wie möglich fliegen. Verteilt Punkte.
2. Knüllt das Flugzeug zu einem Ball zusammen. Alle werfen ihren Ball in

einen Eimer, der 5 Meter entfernt steht. Findet heraus, wer am öftesten trifft.

3. Versucht so viele Bälle, wie möglich zu jonglieren. Beginnt mit einem, dann zwei, usw. Wer hat die höchste Gesamtpunktzahl?

**TAG
3**

Spielt ein ruhiges Brettspiel

Spielt ein ruhiges Brettspiel, dass eurer Familie Frieden bringt.



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 gemacht wird. Verwendet langsamere Musik für das Stretching. Dehnt sanft - und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.
- **Ruhe** und Erholung nach aktiver 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!





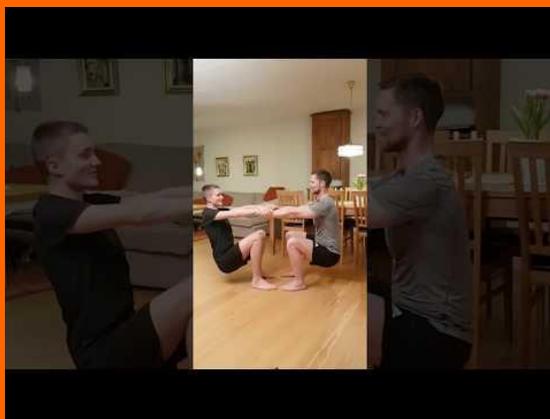
Links zu den Videos

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