



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



Bin ich dankbar?

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

WOCHE

5





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

WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite <https://family.fit/terms-and-conditions/> in voller Länge beschrieben sind. 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: dankbar 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**. Der Fokus in dieser Woche liegt auf **dankbar sein**. 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**

Bewegt euch

Folgt den Bewegungen im Video (*auf der Stelle laufen, Beindehnungen, seitliche Dehnung, Schulterdehnung, etc.*).

Schaut euch das Warm-Up-Video 1 an

**TAG
2**

Bewegt euch zu Musik

Macht diese 6 Übungen zu schneller Musik:

- 10 Sprünge links und rechts
- 10 Sprünge auf der Stelle
- 10 seitliche Dehnungen
- 10 Beindehnungen
- 10 seitliche Dehnungen (andere Form)
- 10 Schulter- und Nackendehnungen

Schaut euch das **Warm-Up-Video 1** an

**TAG
3**

Bewegt euch

Wiederholt die Aktion von Tag 1.



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

Wofür seid ihr heute dankbar?
Habt ihr euch heute bei jemandem bedankt ... wofür?
Wenn nicht, überlegt, wem ihr danken könnt und wann.

TAG
2

Diskutieren

Überlegt euch als Familie zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas, wofür ihr dankbar seid.
Schafft ihr es auch zweimal?

TAG
3

Diskutieren

Gab es Momente, in denen ihr vergessen habt, euch zu bedanken?
Hat sich bei euch schonmal jemand nicht bedankt, obwohl ihr dachtet, dass sie es sollten?
Wie habt ihr euch gefühlt?



Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Planks 5 min

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

TAG
1

Übt Planks

Schaut euch an, wie es geht und übt mit einem Partner. Beginnt langsam und vorsichtig.

Schaut euch das Video an

TAG
2

Plank-Tabata

Legt einen Gegenstand vor euch hin und geht in Plank-Position. Streckt eure rechte Hand und berührt den Gegenstand und dann wiederholt mit der linken Hand. Wiederholt das so oft ihr könnt in 20 Sekunden und macht dann 10 Sekunden Pause. Wiederholt für insgesamt 8 Runden. Zählt die Gesamtzahl der Berührungen.

Schaut euch das Video an

TAG
3

Schwierigere Planks

Plank Jacks - in der Plank-Position, hüpf mit den Füßen auseinander und dann wieder zusammen.

Schaut euch das Video an



Schritt 4 | Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen **10 min**

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

TAG
1

Familienchallenge

Legt euch in einem Kreis auf den Bauch auf den Boden, Köpfe zeigen in die Mitte. Während ihr Planks macht, nennt ihr abwechselnd einen Tiernamen. Nach 15 Namen, macht 20 Sekunden Pause. In den nächsten 4 Runden sind andere Kategorien dran: Farben, Früchte, berühmte Personen und Städte. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
2

1-Minute-Challenge

Macht einem Partner gegenüber Planks. Auf LOS, gebt einander ein "High 5" mit der rechten Hand, dann mit der linken, bis ihr 20 geschafft habt. Dann 60 Sekunden Pause, 6 Runden. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
3

Staffellauf

Eine Person macht Planks, während die andere 10 Hampelmänner macht. Vereinbart ein Signal zum Wechseln. Dann 20 Sekunden Pause, 6 Runden. [Schaut euch das Video an](#)



Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Bin ich dankbar?" und lest die Geschichte in **Lukas 17** (nächste Seite), in der es darum geht, wie Jesus einige Menschen heilte und uns beibrachte immer dankbar zu sein.

TAG
1

Lesen und besprechen.

Die Menschen in der Geschichte waren krank und gezwungen außerhalb des Dorfes zu leben.

Was sagt uns diese Geschichte über Jesus?

Beschreibt, wie ihr euch fühlen würdet, einer der Männer zu sein, die Jesus heilte.

TAG
2

Lesen und besprechen

Spielt abwechselnd die Rolle des geheilten Mannes, der sich vor Jesus (einem Familienmitglied) auf den Boden wirft. Wie würdet ihr euch bedanken?

Warum kamen die anderen 9 nicht zurück?

TAG
3

Lesen und besprechen

Gibt es dort, wo du lebst Menschengruppen, die als Außenseiter

behandelt werden?

Wie würde Jesus mit ihnen umgehen?

Wie wurde euch als Familie

Freundlichkeit gezeigt? Könntet ihr als

Familie etwas tun, um diesen

Menschen Freundlichkeit zu zeigen?

Eine Geschichte über dankbar sein

Das folgende ist eine Geschichte über Jesus aus Kapitel 17 des Lukasevangeliums in der Bibel. Für die ganze Geschichte, schaut in der Bibel nach oder besucht [BibleGateway](#) (oder ladet die [Bibel App](#) herunter).

Auf seinem Weg nach Jerusalem gelangte Jesus an die Grenze zwischen Galiläa und Samarien. Als er dort in ein Dorf kam, standen in einiger Entfernung zehn Aussätzige und riefen: »Jesus, Meister, hab Mitleid mit uns!« Er sah sie an und sagte: »Geht und zeigt euch den Priestern.« Und während sie gingen, verschwand ihr Aussatz. Einer von ihnen kam, als er es merkte, zu Jesus zurück und rief: »Dank sei Gott, ich bin geheilt!« und er fiel vor Jesus nieder und dankte ihm. Dieser Mann war ein Samaritaner. Jesus fragte: »Sind nicht zehn Menschen geheilt worden? Wo sind die anderen neun? Kehrt nur dieser Fremde zurück, um Gott die Ehre zu geben?« Und er sagte zu dem Mann: »Steh auf und geh. Dein Glaube hat dich gerettet.«

Lukas 17,11-19



Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

TAG
1

Dankbarer Moment

Seid still und denk für euch darüber nach, wofür ihr dankbar seid.

Sagt über jedes Familienmitglied eine Sache, für die ihr dankbar seid.

Dankt Gott gemeinsam für einige dieser Dinge.

TAG
2

Für andere beten

Denkt an einige Personen, die ihr kennt, die krank oder ausgestoßen sind. Malt einige Körperumrisse auf ein Blatt, benennt sie und betet für diese Personen.

Hängt das Blatt als Gebetserinnerung auf. Dankt Gott, dass er unsere Gebete hört.

TAG
3

Beten und laufen

Stellt einen Timer auf 1 Minute, dann laufen alle los und bringen Dinge mit, wofür sie dankbar sind.

Erklärt kurz für was (oder wen) ihr dankbar seid und dankt Gott dafür.



Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Herausforderungen.
Viel Spaß!

TAG
1

Papierkugel

Die Spieler schreiben jeweils, wofür sie dankbar sind, auf das gleiche Papier. Knüllt das Blatt zu einem Ball und stellt euch in einen Kreis. Werft einander den Ball zu und gebt eine Bewegung vor (Ausfallschritte, Kniebeugen, etc.). Jeder macht dann 10 Wiederholungen.

Schaut euch das Video an

TAG
2

Nicht erwischt werden

Eine Person ist der 'Kapitän' und dreht der Familie den Rücken zu. Die anderen Spieler machen eine Bewegung, während der Kapitän nicht hinsieht (Kniehebelauf, auf der Stelle springen, Hampelmänner, etc.) Wenn der Kapitän sich umdreht, verharren alle in ihrer Bewegung. Wer sich bewegt, wird zum Kapitän. **Schaut euch das Video an**

TAG
3

Brettspiel

Spielt ein Brettspiel, das euch Spaß macht.

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!





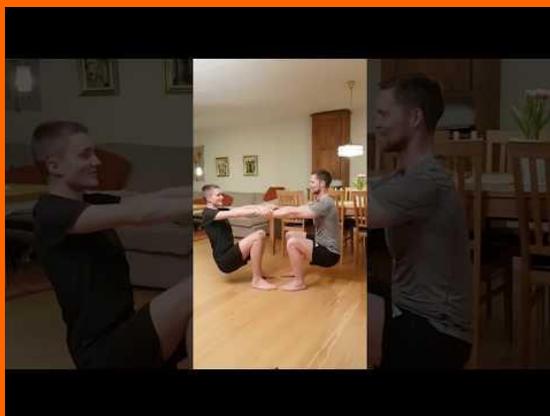
Links zu den Videos

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