



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 andere ermutigen?

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

WOCHE

6





*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: Ermutigung

### 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 darauf **andere zu ermutigen**. 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

Bewegungen (und dann wiederholen):

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

[Siehe Video](#)

TAG  
2

## Aufräumen zu Musik

Spielt ein schnelles Lied. Während die Musik spielt, sammelt so viele Dinge, wie möglich ein und räumt sie auf.

TAG  
3

## Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einen Kreis und macht 15x jede Armbewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über Kopf ausgestreckt und bewegt eure Arme entsprechend der Bewegungen.

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

Es ist so gut, wenn jemand etwas sagt oder tut, das uns ermutigt. Was bedeutet es, ein Ermutiger zu sein? Wie habt ihr in letzter Zeit jemanden ermutigt? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?

TAG  
2

### Diskutieren

Denkt an etwas, das euch in letzter Zeit entmutigt hat. Sprecht miteinander darüber. Was würde dafür sorgen, dass ihr euch besser/ ermutigt fühlt?

TAG  
3

### Diskutieren

Sprecht über etwas, das ihr tun **könnt**, um jemanden außerhalb eurer Familie zu ermutigen. Was könnte jede Person tun? Was könntet ihr als Familie tun? (z.B. einen Kuchen backen, einen Brief schreiben...)



## Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Kniebeugen 5 min

Übt die 3 Bewegungen, die wir gelernt haben: Kniebeugen, Sit-Ups und Liegestütze.

TAG  
1

### Übt Kniebeugen

Übt die Kniebeugen aus der ersten Woche. Übt diese Bewegung mit einem Partner. **Schaut euch das Video zu Kniebeugen an.**

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

### 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

### Challenge - Kniebeugen

Stellt euch in einem Kreis auf und schaut einander an. Macht gemeinsam 50 Kniebeugen. Eine Person beginnt Kniebeugen zu machen. Gebt an den Nächsten weiter, wenn ihr eine Pause braucht.

Nach 50 Kniebeugen, lauft als Familie zur Markierung und zurück. Lauft in der Geschwindigkeit des langsamsten Läufers. Dann macht wieder Sit-Ups. Insgesamt 3 x 50 Kniebeugen.

[siehe Video.](#)

TAG  
2

### Familien-Sit-Ups

Setzt euch in einen Kreis und schaut einander an. Macht gemeinsam 50 Sit-ups. Eine Person beginnt Sit-Ups zu machen. Gebt an den Nächsten weiter, wenn ihr eine Pause braucht.

Nach 50 Sit-Ups, lauft als Familie zur Markierung und zurück. Lauft in der Geschwindigkeit des langsamsten Läufers. Dann beginnt wieder mit Sit-Ups. Insgesamt 3 x 50 Sit-ups.

[siehe Video.](#)

TAG  
3

## Familienchallenge

Ihr braucht 10 Dinge (z.B. Spielzeug, Socken, Schuhe). Legt sie in die Mitte eines Kreises. Auf LOS, macht die erste Person 5 Liegestütze und nimmt dann einen der Gegenstände weg. Gebt dann an die nächste Person weiter. Ziel ist es den Stapel wegzuräumen, dann wieder aufzubauen. 5 Liegestütze sind 1 Gegenstand im Stapel.

**[Schaut euch das Video an](#)**





## Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie kann ich andere ermutigen?" Lest 1. Thessalonicher 4,11 (nächste Seite).

TAG  
1

### Lesen und besprechen.

Sprecht darüber, wie es aussieht, jemanden zu ermutigen.

Bist du ein Ermutiger? Bewertet euch selbst von 1-10 und nennt Gründe.

Warum ist es notwendig und wichtig, ein Ermutiger zu sein?

TAG  
2

### Lest den Bibelvers erneut.

Sagt jedem Familienmitglied etwas, das denjenigen ermutigt.

Bastelt ein Plakat mit den Worten

**"Ermutigt einander und baut einander auf"** und hängt es gut sichtbar als Erinnerung auf.

TAG  
3

### Lesen und besprechen

Sprecht über Beispiele für Ermutiger aus der Bibel oder dem echten Leben.

Baut eine menschliche Pyramide und sagt laut **"Ermutigt einander und baut einander auf"**, wenn ihr fertig seid.

# Bibelstelle zu ein Ermutiger sein

Der folgende Vers steht in einem Brief, den Paulus an eine Gemeinde in Thessaloniki schrieb, um sie an die Kraft der Ermutigung zu erinnern. Wenn ihr mehr lesen möchtet, besucht [BibleGateway](#) (oder ladet die [Bibel App](#) herunter).

In einem Teil der Bibel, in dem es darum geht über Zeiten und die Zukunft nachzudenken, lesen wir diese Worte:

"Darum tröstet euch untereinander und einer erbaue den andern, wie ihr auch tut."  
(LUT)

Eine andere Bibelübersetzung formuliert es so:

"Deshalb sollt ihr einander Mut machen und einer den anderen stärken, wie ihr es auch schon tut."

1. Thessalonicher 5,11



## Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen **5 min**

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

**TAG  
1**

### Bildergebet

Legt von jedem Familienmitglied ein Bild in einen Behälter. Schüttelt ihn. Alle Familienmitglieder ziehen ein Foto und beten für die Person auf dem Bild.

**TAG  
2**

### Gebetskarten

Klebt die Fotos von Tag 1 auf einzelne Karten. Jeder schreibt ein Gebet oder eine Ermutigung auf die Karten. Nennt auch Dinge, die ihr an dieser Person mögt, verziert die Karte und übergebt sie dann.

**TAG  
3**

### Spielen und ermutigen

Betet für Familie und Freunde, die Ermutigung brauchen.  
Macht einen kurzen Videoclip/  
Sprachnachricht/Plakat/Karte von eurer Familie und schickt es ihnen.



## Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Herausforderungen.  
Viel Spaß!

TAG  
1

### Ballchallenge

---

Alle Spieler machen eine Papierkugel und üben das Werfen und Fangen mit einer Hand. Dann stellt euch im Kreis auf, werft euren Ball nach rechts und fangt gleichzeitig den Ball von links auf. Ermutigt einander. [Siehe Video.](#)

TAG  
2

### "Auf der Linie"-Challenge

---

Macht eine Linie auf dem Boden (gerade, Zick-Zack oder Bogen). Benutzt Kleidung, Klebeband, Kreide oder ein Band. Alle Spieler bewegen sich auf der Linie mit verschiedenen Bewegungen vorwärts (hüpfen, rückwärts, etc.) und die anderen machen es nach. Lasst Musik laufen und erfindet abwechselnd verschiedene Aufgaben. [Siehe Video.](#)

TAG  
3

### Schatzsuche

---

Ein Spieler versteckt einen Gegenstand im Haus, dann gibt derjenige Hinweise, wie er gefunden werden kann. Wiederholt dann mit etwas anderem.

# 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!





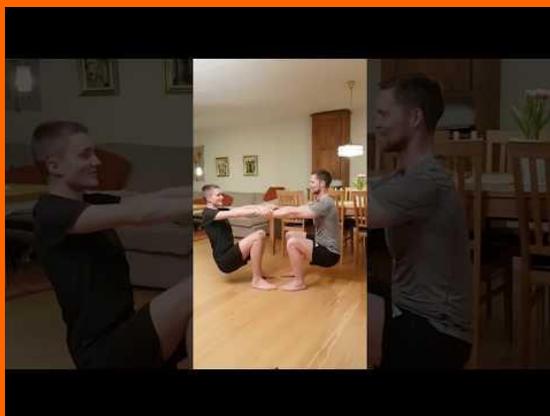
## Links zu den Videos

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](mailto:info@family.fit) damit es anderen zur Verfügung gestellt werden kann.

Vielen Dank!

*Das family.fit-Team*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
E-mail: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)