



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 großzügig sein?

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



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.

Zwei großartige Ideen

#1 Macht ein Foto von eurer Familie, wie ihr gemeinsam family.fit macht und postet es auf Social Media. Taggt es mit

#2 Überlegt, wer noch nie mitgemacht hat und nehmt gemeinsam auf Zoom® oder per WhatsApp® teil.



Fordert einander heraus

- 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: Großzügigkeit

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 **großzügig zu 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

Jede Runde ist eine andere Person der Anführer, der einen Namen sagt und die Familie sich entsprechend bewegt.

Schaut euch das Video an

Herr Langsam - bewegt euch langsam
Herr Eilig - bewegt euch schneller
Herr Wackel - wackelt am ganzen Körper
Herr Rückwärts - geht rückwärts
Herr Hüpf - hüpf
Herr Klein - Hocke und weitergehen
Herr Stark - zeigt dabei eure Muskeln
Herr Groß - streckt euch nach oben
Herr Kitzlig - bewegt eure Arme
Herr Fröhlich - geht und lächelt

TAG
2

Tic-Tac-Toe

Spielt in zwei Teams. Jedes Team bekommt eine Aufgabe, z.B. 10 Hampelmänner. Dann laufen zwei Spieler los und legen ihr Objekt auf das Spiel. Dann findet neue Aufgaben.

Siehe Video.

TAG
3

Bewegt euch

Wiederholt 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

Was bedeutet es großzügig zu sein? Großzügigkeit bezieht sich nicht nur auf Geld. Auf welche andere Weise können wir großzügig sein? Was ist das Gegenteil von großzügig sein?

TAG
2

Diskutieren

Teilt einige Beispiele für Großzügigkeit, die ihr gesehen oder erlebt habt. Wie denkt ihr hat sich die großzügige Person gefühlt? Und derjenige, der etwas bekommen hat?

TAG
3

Diskutieren

Könnt ihr euch an eine Situation erinnern, als ihr als Familie großzügig wart? Wie fühlt es sich an? Seht ihr jetzt eine Gelegenheit, wo ihr als Familie großzügig sein könnt?



Schritt 3 | Bewegen

Bewegen und Supermänner 5 min

Übt Superman, um eure Rumpfmuskeln zu stärken.

TAG
1

Übt den Superman

Legt euch mit dem Bauch auf eine Matte oder den Boden, Arme sind über den Kopf ausgestreckt (wie Superman).

- Hebt eure Arme und Beine etwa 15 cm vom Boden (oder so hoch ihr es schafft).
- Haltet für 3 Sekunden und legt langsam wieder ab.

[Schaut euch das Video an](#)

TAG
2

Variationen des Supermans

Ein Arm/ Bein.

- Legt euch mit dem Bauch auf eine Matte oder den Boden, Arme sind über den Kopf ausgestreckt (wie Superman).
- Hebt euren rechten Arm und das linke Bein etwa 15 cm vom Boden (oder so hoch ihr es schafft).
- Haltet für 3 Sekunden und entspannt dann.

- Wiederholt mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.

Schaut euch das Video an

**TAG
3**

Schwierigere Supermans

Legt euch mit dem Bauch auf eine Matte oder den Boden, Arme sind über den Kopf ausgestreckt (wie Superman).

- Streckt eure Arme und Beine so weit in entgegengesetzte Richtungen, wie sie sich vom Boden abheben.
- Bewegt euren rechten Arm und das linke Bein hoch und runter in kleinen Bewegungen und greift weiterhin von der Mitte heraus. Wechselt die Seiten ab.

Schaut euch das Video an



Superman (links) und Familienchallenge mit Bechern (rechts)



Schritt 4 | Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen **10 min**

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

TAG
1

Familienchallenge

Spielt zu zweit, 6 Becher pro Paar.

Eine Person hält den Superman während die andere 5 Kniebeugen macht. Stellt nach jeder Runde einen Becher auf, um einen Turm zu bauen. Tauscht die Rollen. 6 Runden. Versucht den Turm jedes Mal schneller aufzubauen. [Siehe Video](#) (*Fotos vorherige Seite*).

TAG
2

Superman-Rolle

Alle Spieler rollen sich abwechseln in Superman-Position von einer Seite des Raumes zur anderen und tragen dabei einen Becher, so, dass eure Hände und Füße den Boden nicht berühren. Baut einen Becherturm. Höhe des Turmes je nach Anzahl der Becher, die verwendet werden. [Schaut euch das Video an](#)

TAG
3

Familienchallenge

Wiederholt Tag 1.

Macht ein Foto von eurer Challenge und postet es. Taggt #family.fit



Schritt 5 | Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel **5min**

Beschäftigt euch mit der Frage "Wie kann ich großzügig sein?" Lest Johannes 12,1-8 (nächste Seite).

**TAG
1**

Lesen und besprechen.

Versucht einen Geruch zu finden, während ihr über Großzügigkeit in dieser Geschichte sprecht.

Wer war großzügig und warum?

Warum wurde es auf Jesu Füße gegossen?

Was war Jesu Reaktion darauf?

**TAG
2**

Lest den Bibelves erneut.

Gott ist großzügig! Schreibt einige Dinge, die Gott euch gegeben hat auf einzelne Zettel.

Findet ein Glas oder einen Topf und legt sie hinein.

**TAG
3**

Lesen und besprechen

Was sagt euch Gott durch diese Geschichte? Sprecht darüber, wie Freunde oder Familie großzügig zu euch waren.

Bereitet Überraschungsgeschenke für ein Familienmitglied oder Freunde vor.

Bibelstellen zu großzügig sein

Die folgende Geschichte handelt von Jesus und ist in Kapitel 13 vom Johannesevangelium in der Bibel zu finden. Jesus traf sich zum Essen mit guten Freunden, die ihm sehr dankbar waren. Wenn ihr mehr lesen möchtet, besucht [BibleGateway](#) (oder ladet die [Bibel App](#) herunter).

Sechs Tage vor Beginn des Passahfests kam Jesus in die Heimatstadt von Lazarus, den er von den Toten auferweckt hatte. Dort wurde zu seinen Ehren ein Festessen gegeben. Marta bediente die Gäste, und Lazarus saß mit ihm am Tisch. Da nahm Maria ein Fläschchen mit kostbarem Nardenöl, salbte Jesus mit dem Öl die Füße und trocknete sie mit ihrem Haar. Der Duft des Öls erfüllte das ganze Haus. Da sagte Judas: »Dieses Parfüm war ein kleines Vermögen wert. Man hätte es verkaufen und das Geld den Armen geben sollen.« Doch es ging ihm gar nicht um die Armen - Er war ein Dieb und führte die Kasse der Jünger und entwendete hin und wieder etwas Geld für den eigenen Bedarf. Jesus erwiderte: »Lass sie. Sie hat es als Vorbereitung für mein Begräbnis getan. Die Armen habt ihr immer bei euch, aber ich werde nicht mehr lange bei euch sein.«

Johannes 12,1-8



Schritt 6 | Beten

Beten und abkühlen 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

TAG
1

Beten und dehnen

Verwendet die Buchstaben des Wortes "GROSSZÜGIGKEIT" und schreibt eine Liste mit Dingen, die Gott euch als Familie gegeben hat. Dankt ihm gemeinsam dafür.

TAG
2

Kurze Gebete

Nehmt euren Topf aus SCHRITT 5 und betet kurze Gebete, in denen ihr Gott für seine Großzügigkeit dankt. Bittet Gott euch zu helfen großzügig mit den Dingen zu sein, wo ihr Hilfe braucht.

TAG
3

Beten und überraschen

Bittet Gott euch jemanden zu zeigen, der sich nichts von euch erwartet und überrascht denjenigen mit etwas (Geschenk/ Essen/ Zeit), um ihn zu ermutigen. Betet, dass sie gesegnet werden, wenn sie es bekommen.



Schritt 7 | Gemeinsam spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Herausforderungen.
Viel Spaß!

TAG
1

Die beste Punktzahl ist ...

Stellt Becher auf einen Tisch und schreibt Punktzahlen darauf. Aus 3-4 Metern Entfernung, werft 5 Papierkugeln auf die Becher. Zählt wie viele Kugeln in die Becher treffen. Nach 5 Runden. [Siehe Video.](#)

TAG
2

Sortiert sie

Legt verschiedene kleine Gegenstände (z.B. Körner, Münzen, Murmeln, Nudeln, etc.) jeweils in einen Teller. Auf LOS, sortiert sie in verschiedene Behälter. Wer schafft es am schnellsten?

[Schaut euch das Video an](#)

TAG
3

Balancieren und gehen

Alle Teilnehmer legen ein Buch auf ihren Kopf und gehen durch den Raum.

- Versucht es rückwärts.
- Versucht es dann mit einem Buch und einem Plastikbecher.

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!





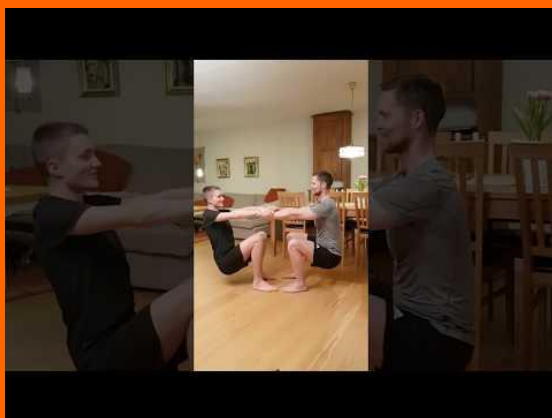
Links zu den Videos

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