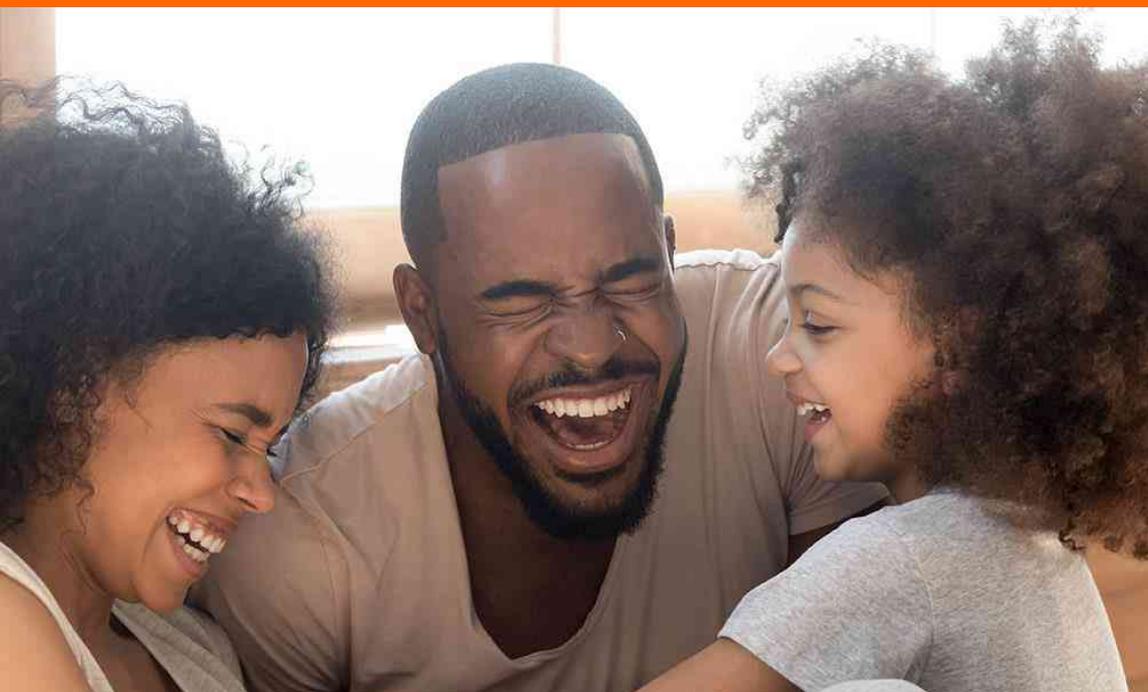




Familie.Fitness.Glaube.Spaß



## Wie kann ich ein guter Freund sein?

**Ein Impfstoff für einsame Tage!**

Hilf deiner Familie fit und gesund zu bleiben,  
Zeit miteinander zu verbringen und  
Charakterbildung zu fördern.

**Woche**

**8**

[www.family.fit](http://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
- Seid kreativ und improvisiert mit dem, was ihr habt

Trainiert ein paar Mal pro Woche.

Findet eine Zeit, die für alle passt.

## Zwei großartige Ideen

**#1:** Machen Sie ein Foto von Ihrer Familie, die family.fit genießt, und veröffentlichen Sie es in den sozialen Medien. Tag mit #familyfit

**#2:** Denken Sie an eine Familie, die noch nie family.fit gemacht hat. Machen Sie es zusammen auf Zoom®- oder WhatsApp®-Videos.



## Einander herausfordern

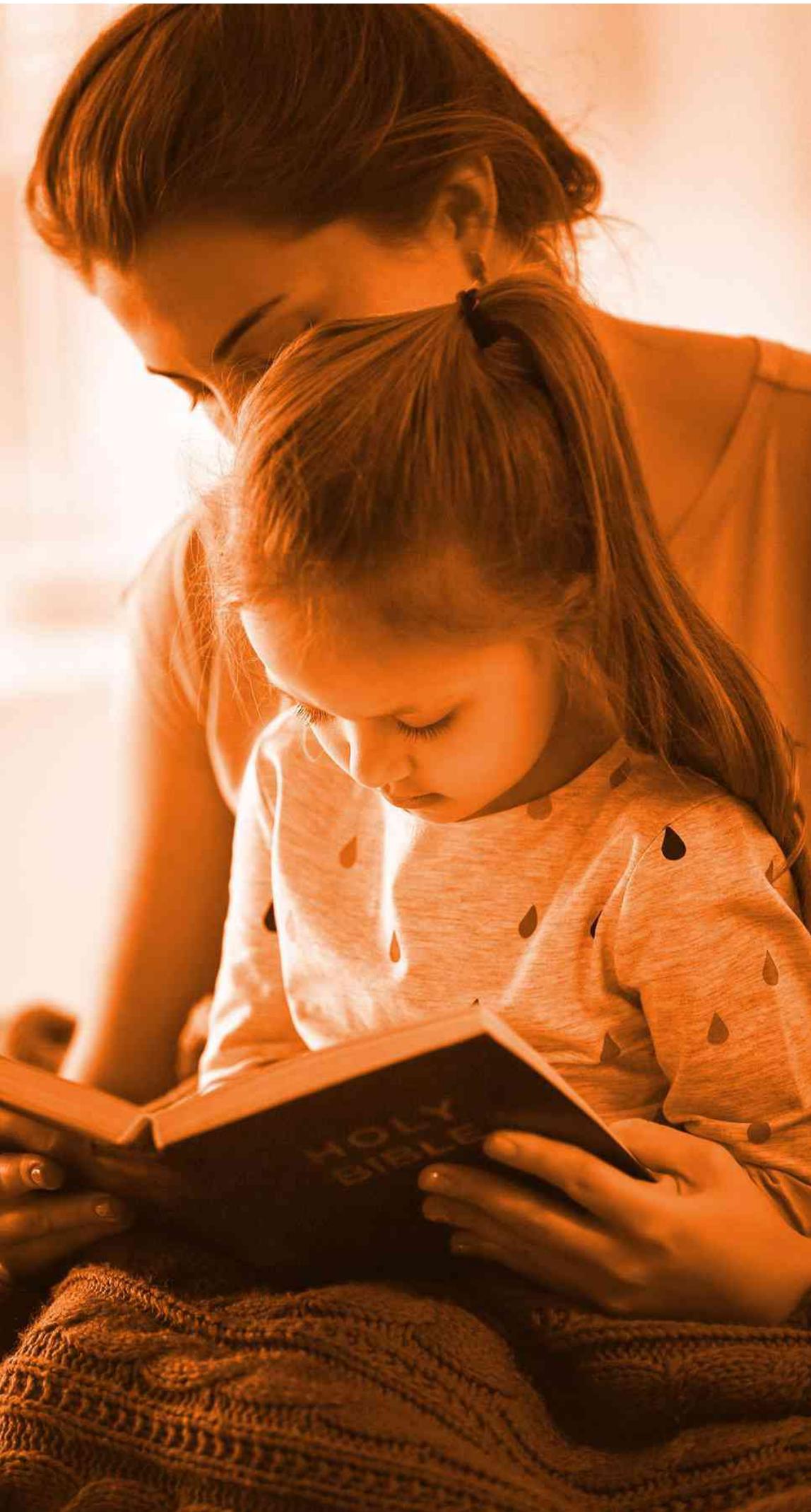
- Passt die Schwierigkeit je nach Fähigkeiten, Größe und Alter an
- Respektiert einander
- Hört aufmerksam zu
- Teilt [www.family.fit](http://www.family.fit)! Es ist kostenlos.
- Macht keine Übungen, die weh tun oder vorhandene Schmerzen verschlimmern.
- Trainiert nicht, wenn ihr krank seid. Wascht eure Hände vor und nach [family.fit](http://family.fit).

Persönliche Ziele  
setzen.

Verbesserungen mit  
den persönlichen  
Bestleistungen  
vergleichen.

## 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: Freundschaft

### Wie das 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 ein guter Freund 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. Aufwärmen



2. Sprechen



3. Bewegen



4. Herausforderung



5. Entdecken



6. Beten



7. Spielen



# Schritt 1: Aufwärmen

Bewegt den ganzen Körper: 5 min

Macht folgende Bewegungen, um euren ganzen Körper aufzuwärmen

## Tag 1 - Bären- und Krabbengang

---

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. 5 Runden.

Bärengang - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut zum Boden.

Krabbengang - Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut an die Decke.

Schaut euch das Video an



## Tag 2 - Aufwärmen zu Musik

---

Macht folgende Bewegungen (und wiederholt dann):

- 20 x auf der Stelle laufen
- 5 x Kniebeugen
- 20 Schritte Kniehebelauf
- 5 x Vom Boden - zum Himmel

Schaut euch das Video an



## Tag 3 - Sitzrennen

---

Bewegt euch durch den Raum und zurück. Setzt euch auf den Boden und bewegt euch auf euren Händen und Füßen fort. Dann bewegt euch auf die gleiche Weise zurück. Fünf schnelle Runden.

Schaut euch das Video an.





## Schritt 2: Miteinander sprechen

Pause und unterhalten: 5 min

Setzt euch gemeinsam hin und sprecht miteinander. Hier sind einige Fragen, um zu beginnen.

### Tag 1 - Besprechen

---

Wenn ihr jemanden aus der Vergangenheit treffen könntet, wen würdet ihr auswählen? Warum?

Was schätzt ihr an Freundschaft am meisten? Erzählt Beispiele, die ihr selbst erlebt habt.

### Tag 2 - Besprechen

---

Wenn ihr einen Künstler oder Sportler treffen könntet, wen würdet ihr auswählen? Warum?

Was denkt ihr kann gute Freundschaften kaputt machen? Ist euch das schon mal passiert?

### Tag 3 - Besprechen

---

Wenn ihr euch mit einer Zeichentrickfigur anfreunden könntet, wen würdet ihr auswählen? Wie würdet ihr Zeit mit ihnen verbringen? Seid kreativ!

Bewertet euch selbst als Freunde auf einer Skala von 1-10. Warum schätzt ihr euch so ein?



## Schritt 3: Bewegungen

Bewegen und Dips: 5 min

Übt Dips, um eure Armmuskeln zu stärken.

### Tag 1 - Übt Dips auf dem Boden

Übt zwei Bewegungen.

3 Runden mit 10 Wiederholungen.

- Setzt euch mit gestreckten Beinen auf den Boden und stützt euch mit den Händen ab. Hebt dann eure Hüfte an und haltet dabei Hände und Fersen auf dem Boden.
- Lehnt euch nach hinten und stützt euch auf den Ellenbogen ab. Drückt euch mit den Armen in eine sitzende Position nach oben.

Schaut euch das Video an.



### Tag 2 - Dips mit Stuhl

Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Lasst die Füße auf dem Boden. 10 Wiederholungen.

Schaut euch das Video an.



### Tag 3 - Schwierigere Dips

Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

Schaut euch das Video an.





## Schritt 4: Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen: 10 min

Einander herauszufordern spornt an.

### Tag 1 - Familienchallenge als Staffel

Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

3 Dips = 1 Löffel.

Schaut euch das Video an.



### Tag 2 - Dipschallenge

Setzt euch eine herausfordernde Anzahl an Dips als Ziel für eure Familie. Zum Beispiel 50 Dips.

Wenn die Familie das Ziel erreicht, bekommen alle etwas Obst.

Schaut euch das Video an.



### Tag 3 - Einbeinige Dipschallenge

Findet heraus, wie viele einbeinige Dips eure Familie in 90 Sekunden schafft.

Macht die Dips auf einem Bein und streckt das andere aus, wechselt die Beine.

Schaut euch das Video an.





## Schritt 5: Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel: 5 min

Beschäftigt euch mit der Lebensfrage - "Wie kann ich ein guter Freund sein?" Lest Sprüche 17,17-22.

### Tag 1 - Lest Vers 17 und sprecht darüber

---

Was bedeutet es jemanden gern zu haben?  
Der letzte Teil des Verses handelt von schwierigen Zeiten. Was erfahren wir in schwierigen Zeiten darüber, wie gerne uns jemand hat? Wie kann man jemanden gerne haben, der eine schwierige Zeit durchmacht? Schreibt einige Ideen auf.

### Tag 2 - Lest Vers 19 und sprecht darüber

---

Wir bauen Mauern zwischen uns, wenn wir streiten. Warum? Baut eine Mauer aus Möbeln. Eine Person steht auf einer Seite und die anderen auf der anderen Seite. Sprecht darüber Mauern durch Vergebung niederzureißen.  
Freundschaften müssen gepflegt werden. Wie können wir das tun? Macht gemeinsam ein Plakat mit Ideen.

### Tag 3 - Lest Vers 22 und sprecht darüber

---

Jeder erlebt schwierige Situationen. Was können wir in ihr Leben bringen, um einen Unterschied zu machen?  
Wen könntet ihr heute ermutigen? Wie?  
Wer war eine "gute Medizin" für euch?  
Nehmt euch Zeit, demjenigen eine Nachricht zu schreiben.

# Wie kann ich ein guter Freund sein?

Die folgende Geschichte steht in Kapitel 17 des Buches Sprüche in der Bibel. Sprüche ist eine Sammlung weiser Worte, die uns helfen so zu leben, wie es Gott gefällt. Wenn ihr die ganze Geschichte lesen möchtet, schaut in der Bibel nach oder besucht YouVersion.

Auf einen Freund kann man sich immer verlassen, und ein Bruder ist dazu da, dass man einen Helfer in der Not hat.

Nur ein unvernünftiger Mensch bürgt für einen anderen und kommt für seine Schulden auf.

Wer den Streit liebt, liebt die Sünde; wer stolz ist, fordert das Unglück heraus.

Ein böses Herz findet kein Glück und eine lügnerische Zunge gerät ins Unglück.

Ein unvernünftiges Kind bereitet Kummer; der Vater eines Narren kennt keine Freude.

Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.

*Sprüche 17,17-22*



## Schritt 6: Beten

Beten und abkühlen: 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

### Tag 1 - Beten und dehnen

---

Malt oder schreibt die Namen eurer Freunde auf. Dankt Gott für sie. Betet, dass ihr ihnen gute Freunde seid. Denkt über Möglichkeiten, wie ihr sie überraschen und ihnen danken könnt.

Dehnt euch während ihr betet.

### Tag 2 - Wiederherstellungsgebete

---

Vielleicht habt ihr etwas gesagt oder getan, das jemanden verletzt hat. Bittet Gott euch zu helfen eure Fehler zuzugeben und um Vergebung zu bitten. Sprecht mit ihnen darüber. Es erfordert Mut!

### Tag 3 - für andere beten

---

Dankt Gott, dass er euer Freund ist, der immer das Beste für euch will und immer für euch da ist. Bittet Gott euch zu helfen diese Art Freund für andere zu sein. Überlegt, welche 2 oder 3 Personen ihr diese Woche durch eure Freundschaft aufmuntern könnt. Betet für sie - dann überrascht sie!



# Schritt 7: Miteinander spielen

Spielt als Familie: 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Challenges. Viel Spaß!

## Tag 1 - Tischtennis-Rundlauf

Stellt euch um einen Tisch. Eine Person spielt den Ball über ein "Netz" und eine andere Person spielt zurück. Geht weiter, sodass alle dran kommen - gebt den Schläger an den nächsten weiter. Versucht 10 Ballwechsel zu spielen, dann 20.

Anmerkung: Seid kreativ! Statt Schlägern könnt ihr Plastikdeckel/ Teller oder Flip-Flops verwenden.

Statt eines Netzes könnt ihr Bücher oder Toilettenpapier verwenden.

Schaut euch das Video an.



## Tag 2 - Ball ins Tor

Teilt die Familie in zwei Teams auf, jeweils eines an jeder Tischseite. Stellt eine Reihe Toilettenpapierrollen oder Becher in die Mitte des Tisches.

Findet heraus, welches Team es als erstes schafft zu treffen.

Schaut euch das Video an.



## Tag 3 - Ein Spielhaus bauen

Baut gemeinsam eine Burg/ Schloss/ Zelt in eurer Wohnung. Seid kreativ!

# 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 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 üben. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller machen und werdet besser.
- 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 verwendet, z.B. klatschen, pfeifen, zwinkern, etc. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!





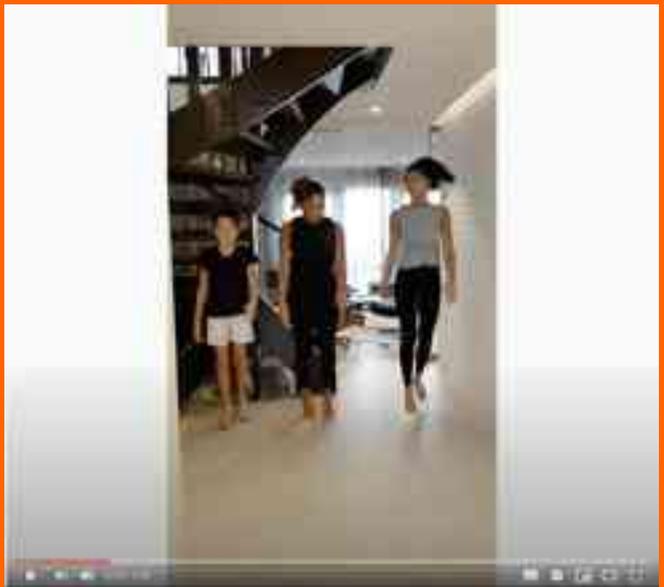
## Links zu den Videos

Findet alle Videos für family.fit auf <https://family.fit/> oder auf dem family.fit YouTube® Kanal

## Introvideo



[family.fit video](#)



[family.fit smartphoneversion](#)



## Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen ihr hattet Spaß mit dem 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 verbunden zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt es 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 mit 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)

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)