



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 erstaunt über das Leben?

Ein Impfstoff für einsame Tage!

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

Woche

9

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! 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.

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: Erstaunt sein

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 dieser Woche fragt sich. 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!

Schaut euch das Video an.



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 - Aufwärmen zu Musik

Macht folgende Bewegungen für je 60 Sekunden:

- Kniehebelauf
- Kniehebelauf seitlich
- Scherensprünge
- Hampelmänner

Schaut euch das Video an.



Tag 2 - Junkyard dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 - Aufwärmen zu Musik

Wiederholt Tag 1.



Schritt 2: Miteinander sprechen

Pause und miteinander sprechen 5 min

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

Tag 1 - Besprechen

Wie fühlst du dich, wenn du den Nachthimmel ansiehst?

Wie viele Sterne glaubt ihr, sind im Universum?

Was ist die größte Zahl, die ihr euch vorstellen könnt?

Überlegt gemeinsam zusammen, warum Gott so viele Sterne geschaffen hat.

Tag 2 - Besprechen

Denkt an eine berühmte Person und teilt, was ihr an ihr mögt.

Wissen sie, wer ihr seid?

Wer sind die Menschen, die euch lieb haben und wissen, was euch besonders macht?

Tag 3 - Besprechen

Habt ihr ein Haustier oder möchtet ihr eines?

Habt ihr einen Garten oder möchtet ihr einen?

Welche Verantwortlichkeiten sind mit einem Haustier oder einem Garten verbunden?



Schritt 3: Bewegen

Bewegen und Eisschnellläufer machen: 5 min

Übt die Eisschnellläuferbewegung, um Bein- und Rumpfmuskeln zu stärken.

Tag 1 — Übt den Eisschnellläufer

Übt den Eisschnellläufer. Macht 10 davon. Pause und dann 20. Pause und dann 30.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 - Tabata

Macht 20 Sekunden lang so viele Eisschnellläufer wie möglich, ruht euch 10 Sekunden aus und wiederholt dann 8 mal.

Versucht in jeder Runde gleich viele Wiederholungen zu schaffen.

Hört euch die Tabata-Musik an.



Tag 3 — Schwierigere Eisschnellläufer

Übt schwierigere Eisschnellläufer. Führt sie sauber aus und erhöht die Geschwindigkeit. Macht 20. Pause und dann nochmal 20.

Probiert 20 Eisschnellläufer über ein Objekt zu machen. Pause und dann nochmal 20.

Schaut euch das Video an.





Schritt 4: Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen: 10 min

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

Tag 1 - Hindernisparcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Platz, den ihr drinnen oder draußen habt (z.B. zu einem Baum/Stuhl laufen, über einen Pfad/Teppich springen, etc.) Seid kreativ!

Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 - Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Partner wechseln.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 - Familienchallenge

Stellt euch in einen Kreis. Macht 100 Eisschnellläufer als Familie. Eine Person beginnt und gibt dann an die nächste Person weiter, wenn nötig. Nach 100 Wiederholungen, 30 Sekunden ausruhen und dann weitere Eisschnellläufer machen.

Drei Runden mit 100 Wiederholungen.



Schritt 5: Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel: 5 min

Beschäftigt euch mit der Lebensfrage - 'Bin ich erstaunt über das Leben?' Lest Psalm 8.

Tag 1 - Lest Psalm 8 und sprecht darüber

Stellt einen Timer für 60 Sekunden und findet heraus, wer die meisten Sterne in dieser Zeit zeichnen kann. Wie viele hat eure Familie insgesamt gemalt?

Würden wir alle Sterne zählen, einen pro Sekunde, würde es mehr als eine Billion Jahre dauern! Was sagt dir das über unseren Schöpfergott?

Tag 2 - Nochmal lesen und besprechen

Der Psalm sagt, Gott denkt an uns und kümmert sich um uns. Nachdenken: Ich frage mich, was Gott heute über uns denkt?

Wissend, dass Gott dich lieb hat und sich um dich kümmert, wie fühlt sich das an? Fügt Wörter hinzu, um diesen Satz zu beenden 'Ich fühle...' und bastelt ein Poster.

Tag 3 - Nochmal lesen und besprechen

Welche Verantwortung gibt Gott dem Menschen aus dem Psalm?

Glaubt ihr, dass die Menschen ihre Aufgabe, sich um alles zu kümmern, was Gott geschaffen hat, gut machen? (Betrachtet die Verse 7-8).

Was ist eine kleine oder große Sache, die ihr tun könntet, um zu helfen?

Bin ich erstaunt über das Leben?

Die folgende Bibelstelle ist ein Lied, das König David vor etwa 3000 Jahren geschrieben hat. Obwohl er ein König war, fühlte er sich sowohl klein als auch besonders, als er sich mit Gott und dem, was er erschaffen hat, verglich. Wenn ihr mehr lesen möchtet, schaut in der Bibel nach oder besucht YouVersion.



Herr, unser Herrscher, herrlich ist dein Name auf der Erde! Deine Herrlichkeit zeigt sich am Himmel.

Kinder und Säuglinge hast du gelehrt, dich zu loben. Sie bringen deine Feinde zum Schweigen, die auf Rache aus waren.

Wenn ich den Himmel betrachte und das Werk deiner Hände sehe - den Mond und die Sterne, die du an ihren Platz gestellt hast -

wie klein und unbedeutend ist da der Mensch und doch denkst du an ihn und sorgst für ihn!

und doch denkst du an ihn und sorgst für ihn!

Denn du hast ihn nur wenig geringer als Gott gemacht und ihn mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt.

Denn du hast ihn nur wenig geringer als Gott gemacht und ihn mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt.

Du hast ihn über alles gesetzt, was du erschaffen hast, und ihm Vollmacht über alles gegeben.

Du hast ihn über alles gesetzt, was du erschaffen hast, und ihm Vollmacht über alles gegeben -

die Schafe und die Rinder und alle wilden Tiere, die Vögel am Himmel, die Fische im Meer und alles, was in den Meeren schwimmt.

Herr, unser Herrscher, herrlich ist dein Name auf der Erde!

Psalm 8



Schritt 6: Beten

Beten und abkühlen: 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

Tag 1 - Beten und dehnen

Während ihr euch dehnen, teilt abwechselnd etwas, das euch daran denken lässt, wie groß unser Gott ist (wie ein großer Berg oder ein breiter Ozean) und sagt ihm, wie groß er ist!

Tag 2 - Beten und Staunen

Gott ist groß genug, um mit unseren Fragen fertig zu werden. Schließt für heute mit einigen eurer 'Ich frage mich, warum...'-Fragen.

Tag 3 - Betet gemeinsam Psalm 8

Lest gemeinsam Psalm 8 laut als Lobgebet zu Gott.



Schritt 7: Miteinander spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Challenges. Viel Spaß!

Tag 1 - Spieglein, Spieglein

Stellt euch einem Partner gegenüber auf und versucht nacheinander eure Bewegungen nachzumachen. Habt Spaß! Tauscht dann die Rollen.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 - Haie

Verteilt einige 'Inseln' und 'Boote' auf dem Boden (verwendet Kissen, Stofftiere, Handtücher usw.) und springt dann alle von einem zum anderen ohne ins Wasser zu fallen und riskieren, von 'Haien' gegessen zu werden.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — 'Ich frage mich'-Buch

Macht ein 'Ich frage mich'-Buch. Haltet alle eure großen Ideen und neugierigen Fragen in einem Notizbuch fest. Vielleicht recherchiert ihr gemeinsam Antworten. Ermutigt Kinder, weiterhin Fragen zu stellen, obwohl einige Antworten schwer zu finden sind.

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 damit es anderen zur Verfügung gestellt werden kann.

Vielen Dank!

Das family.fit-Team



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit