

Gemeinsam wachsen — Woche 1



*Familie. Fitness. Glaube. Spaß*



**Wie man freundlich zu  
anderen ist**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Lukas  
10,30-37Freundlich zu  
meiner FamilieFreundlich zu  
meinen FreundenFreundlich zu  
Bedürftigen

Warm-Up

Zur Musik  
bewegenArmkreise/Körpe  
rformen

Aufräumstaffel



Bewegen

Bergsteiger

Bergsteiger

Bergsteiger



Herausforderung

Tabata  
Bergsteiger und  
LaufenStaffel - Planks  
und  
Hampelmänner60 Sekunden  
Bergsteiger-  
Challenge

Entdecken

Spielt die  
Geschichte nach  
und spricht  
darüberErfindet  
Bewegungen für  
freundliche  
Handlungen.  
Erzählt die  
Geschichte  
nochmalÜberlegen, wie  
Freundlichkeit  
gezeigt wird

Spielen

Knie-Fange-Spiel

"Verheddert"  
Challenge

Flip-Flop-Staffel

# Erste Schritte

**Helpf eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:**

- Alle können mitmachen - alle können anleiten!
- Passt es an eure Familie an.
- Ermutigt einander
- Fordert euch heraus
- Trainiert nicht, wenn ihr Schmerzen habt

**Teilt family.fit mit anderen:**

- Postet ein Foto oder Video auf Social Media und taggt mit **#familyfit**
- Macht gemeinsam mit einer anderen Familie family.fit

**Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre.**



## **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.



## Zur Musik bewegen

Spielt eure Lieblingsmusik. Macht folgende Bewegungen für drei Runden durch den Raum, bis die Musik zu Ende ist:

- Jogging
- Kniehebelauf
- Fersenlauf
- Froschsprünge



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Welche freundlichen Handlungen zeigt ihr einander in eurer Familie?

*Tiefer gehen: Wie würdet ihr Freundlichkeit definieren?*



## Bergsteiger



Positioniert Hände und Füße auf den Boden und haltet den gesamten Körper gerade, wie bei einem Plank.



Bewegt ein Knie Richtung Ellenbogen und bringt dann den Fuß zurück zur Anfangsposition. Wiederholt die Bewegung mit dem anderen Bein.

Um diese Bewegung zu sehen, klickt unten.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Macht 20 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

*Schwieriger: Führt eine fließende Laufbewegung aus.*

## Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Laut 20 Sekunden lang auf der Stelle und ruht euch dann für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

*Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.*



## Freundlich zu meiner Familie

Lest Lukas 10,30 -37 aus der Bibel.

Wenn ihr eine Bibel braucht, geht zu <https://bible.com> oder ladet die Bibel-App auf euer Handy.

Diese Geschichte wurde von Jesus erzählt, als jemand ihn fragte, zu wem sie freundlich sein sollten. Jesus hilft den Menschen, auf neue Weise darüber nachzudenken, wer der Freundlichkeit würdig ist.





Jesus antwortete: 'Ein Mann befand sich auf der Straße von Jerusalem nach Jericho, als er von Räubern überfallen wurde. Sie raubten ihm seine Kleider und sein Geld, verprügelten ihn und ließen ihn halb tot am Straßenrand liegen. Zufällig kam ein jüdischer Priester vorbei. Doch als er den Mann dort liegen sah, wechselte er auf die andere Straßenseite und ging vorüber. Dann kam ein Tempeldiener und sah ihn ebenfalls dort liegen; doch auch er ging auf der anderen Straßenseite vorüber. Schließlich näherte sich ein Samaritaner. Als er den Mann sah, empfand er tiefes Mitleid mit ihm. Er kniete sich neben ihn, behandelte seine Wunden mit Öl und Wein und verband sie. Dann hob er den Mann auf seinen eigenen Esel und brachte ihn zu einem Gasthaus, wo er ihn versorgte. Am nächsten Tag gab er dem Wirt zwei Denare und bat ihn, gut für den Mann zu sorgen. 'Sollte das Geld nicht ausreichen', sagte er, 'dann werde ich dir den Rest bezahlen, wenn ich das nächste Mal herkomme.'

‘Wer von den dreien war nun deiner Meinung nach der Nächste für den Mann, der von Räubern überfallen wurde?’, fragte Jesus.

Der Mann erwiderte: ‘Der, der Mitleid hatte und ihm half.’

Jesus antwortete: ‘Ja. Nun geh und mach es genauso.’

Sucht aus, wer der Mann ist, der auf der Straße liegt. Wechselt euch mit der Rolle des Priesters und des Tempeldieners ab, die vorüber gehen und zeigt durch eure Gesichter, wie ‘nicht freundlich sein’ aussieht.

*Tiefer gehen: Gab es Momente, in denen ihr in eurer Familie nicht freundlich zueinander ward? Beschreibt, wie das aussah und sich anfühlte.*

Die Familienmitglieder beten abwechselnd einen ‘Freundlichkeitssegen’ (Gott bitten, ihnen zu helfen, gütig zu sein) miteinander.



## 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 und wiederholen.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.



## Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einem Kreis auf und macht 15x jede Bewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt die Arme in jede Bewegungsform. 3 Runden.



<https://youtu.be/MZjItXdclng>

Ruht euch aus und nehmt euch Zeit einem eurer Freunde Freundlichkeit zu zeigen.

*Tiefer gehen: Was kostet es, freundlich zu sein?*



## Bergsteiger

Maxht 10 Bergsteiger und gebt an die nächste Person weiter. Macht weiter, bis ihr 100 geschafft habt.



Ihr könnt auch 5 machen und dann weitergeben.

*Schwieriger: Legt ein höheres Familienziel fest - 150 oder 200.*



# Herausforderung

## Staffel mit Planks und Hampelmänner

Eine Person macht eine Planke, während die anderen 10 Hampelmänner machen. Tap out, um zu tauschen. Macht 20 Sekunden Pause und beginnt von vorne. Macht sechs Runden.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



## Freundlich zu meinen Freunden

Lest Lukas 10,30 -37 (siehe Tag 1).

Kannst du mindestens sechs Möglichkeiten auflisten, wie der Samariter Freundlichkeit zeigte? Erfindet eine Bewegung für jedes Zeichen von Freundlichkeit und erzählt die Geschichte.

Überlegt, wie ihr einem Freund diese Woche Freundlichkeit zeigen könnt. Sagt es eurer Familie.

Schreibt ein Familiengebet, das Gott bittet euch zu helfen diesen Wert auszuleben.





## “Verheddert” Challenge

Stellt euch Schulter an Schulter in einen Kreis.

Streckt die rechte Hand aus und haltet die Hand einer anderen Person fest. Mach das Gleiche mit der linken Hand.

Versucht euch zu entwirren und dabei die Hände nicht loszulassen.

A photograph showing water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser. Sucht euch eine Zeit aus, wenn ihr Saft oder Softgetränke trinkt und nehmt stattdessen Wasser.



## Aufräumstaffel

Spielt euer liebstes schnelles Lied. Während die Musik spielt, bewegen sich alle schnell, um Dinge aufzuheben und sie für etwa zwei Minuten aufzuräumen (Kleidung in die Wäsche bringen, den Hof aufräumen oder Spielzeug und Bücher wegbringen).

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Denkt an einige Leute, die ihr kennt, die in Not sind. Wie könntet ihr Freundlichkeit zeigen?

*Tiefer gehen: Was könnte schwierig daran sein, freundlich zu sein?*



## Bergsteiger



Sucht euch einen Partner. Eine Person macht 20 Kniebeugen, während die andere in einer Plankenposition bleibt. Tauscht die Plätze. 3 Runden.

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden oder macht schnellere Bergsteiger.*

A circular icon with a white border, containing five hands of different colors (red, white, black, red, white) arranged in a circle, palms facing each other. The icon is set against a red circular background that is partially visible on the left side of the page.

# Herausforderung

## Bergsteiger-Challenge

Jede Person macht Bergsteiger für 60 Sekunden, während die anderen zählen. Gebt an die nächste Person weiter Addiert die Gesamtsumme eurer Familie.

Ratet vorher, was die Gesamtsumme sein könnte. Wer war am nächsten?



## Freundlich zu Bedürftigen

Lest Lukas 10,30 -37 nochmals (siehe Tag 1).

Schaut euch an, wie Jesus diese Geschichte beendet hat. Plant wie ihr oder eure Familie diese Woche 'gehen uns es genauso tun' kann.

Betet für Menschen, besonders Kinder, die ohne Familie, Essen oder Kleidung auf der Straße leben.



## Flip-Flop-Staffel

Sucht euch einen Partner. Einer wird der Läufer sein, der andere wird die Flip-Flops bewegen. Der Läufer geht langsam durch den Raum, während die andere Person die beiden Flip-Flops bewegt, so dass der Läufer immer auf einem Flip-Flop tritt. Rollen tauschen.

3 Runden. In der letzten Runde kann der Läufer die Augen schließen. Was passiert?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A close-up photograph of water being poured from a clear plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus bokeh of light blue and white circles. The entire image has a teal/cyan color cast.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser, besonders, wenn ihr euch viel bewegt habt. Holt für ein Familienmitglied ein Glas Wasser.



# 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.

**Stretching** bringt weniger Verletzungsrisiko mit sich, wenn es nach dem Aufwärmen stattfindet. Dehnt sanft - und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.

**Die Bewegungen des Workouts könnt ihr euch in den Videos anschauen**, damit ihr neue Übungen lernt und sie gut übt. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller ausführen und euch verbessern.

**Ruhe und Erholung** nach aktiven Bewegung. Gespräche sind hier großartig. Wasser langsam trinken.

**'Tap out'** ist eine Methode, um die Übung an die nächste Person weiterzugeben. Ihr könnt verschiedene Methoden verwenden, z.B. Klatschen oder Pfeifen. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!

**Runde** — ein kompletter Satz von Bewegungen, die wiederholt werden.

**Wiederholungen** — wie oft eine Bewegung in einer Runde wiederholt wird.

# Web und Videos

Ihr könnt alle Einheiten auf der [family.fit Webseite](#) finden.

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Findet alle Videos für family.fit auf dem [family.fit YouTube® Kanal](#)



family.fit Fünf Schritte



Introvideo

## Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen, ihr hattet Spaß mit dieser Einheit von family.fit. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt.

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit>

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 family.fit als wöchentliche E-Mail erhalten möchtet, könnt ihr uns hier abonnieren: <https://family.fit/subscribe/>.

Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, sendet es bitte an [info@family.fit](mailto:info@family.fit) damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



*[www.family.fit](http://www.family.fit)*