



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 Mitgefühl zeigen?

Ein Impfstoff für einsame Tage!

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

Woche

10

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: Compassion

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. Diese Woche geht es um Mitgefühl. 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 — Schwänzchenfange

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 — Schubkarre und Raupe

Schubkarre: Sucht euch einen Partner. Geht gemeinsam 10 Meter und tauscht dann die Plätze.

Raupe: Beug euch nach vorne und berührt den Boden mit den Händen. Bewegt eure Hände nach vorne, bis euer Rücken gerade ist. Dann bewegt eure Füße so nahe, wie möglich an die Hände. Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Schwänzchenfange

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

Denkt an eine Situation, in der ihr etwas egoistisches getan habt. Teilt es eurer Familie mit, wenn ihr könnt. Was zeigen wir mit unserem Verhalten, wenn wir egoistisch handeln?

Tag 2 — Besprechen

Wie würdet ihr „Mitgefühl“ definieren? Nennt ein Beispiel dafür, wie jemand mitfühlend war. Gibt es einen Unterschied zwischen Mitgefühl und Freundlichkeit?

Tag 3 — Besprechen

Gibt es jemanden, den du kennst, der gerade Mitgefühl braucht? Wie könntet ihr das zeigen? Als Familie?



Schritt 3: Bewegen

Bewegen und Liegestütze 5 min

Übt Liegestütze, um eure Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

Tag 1 — Erhöhte Liegestütze

Übt die Bewegung mit einem Partner.
Beginnt langsam und vorsichtig.

Einfacher: Knie auf dem Boden oder Hände an einer Wand.

Schwieriger: Füße auf dem Boden.

Steigert euch, wenn ihr könnt. Macht 3 Runden mit 10 Wiederholungen.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 — Umgekehrte Liegestütze

Stellt euch in einer Linie auf (der Kleinste vorne) und stellt einen Stuhl hinter die letzte Person. Leht euch nach hinten, stützt die Hände auf den Knien des Vordermannes ab und haltet die Beine im 90°-Winkel gebeugt. Die letzte Person lehnt sich an den Stuhl. Bewegt euch gleichzeitig nach unten und zurück zur Ausgangsposition.

10 Wiederholungen. 3 Runden.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Liegestütze und Sit-Ups

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht fünf Liegestütze und fünf Sit-ups und gibt dann an den Partner weiter.

Macht fünf Runden.



Schritt 4: Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen: 10 min

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

Tag 1 — Kniebeugen Rücken-an-Rücken

Stellt euch Rücken an Rücken mit einem Partner. Lehnt euch aneinander und bewegt euch in eine Kniebeugenposition mit angewinkelten Beinen (90°). Bleibt in dieser Position und gebt einander über Kopf einen Ball weiter. Findet heraus, wie oft ihr den Ball in 30 Sekunden hin und her bewegen könnt. Macht eine Pause und versucht es erneut.

3 Runden. Versucht euch in jeder Runde zu steigern.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 - Sitzrennen

Setzt euch auf den Boden und streckt die Beine vor eurem Körper aus. Bewegt die Beine über 5 Meter abwechselnd vorwärts. An der Fünf-Meter-Markierung, dreht euch um und krabbelt wie ein Bär zurück. 2 Mal wiederholen. Macht ein Wettrennen daraus!

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Kniebeugen Rücken-an-Rücken

Wiederholt Tag 1.



Schritt 5: Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel: 5 min

Beschäftigt euch mit der Frage 'Wie kann ich Mitgefühl zeigen?' Lest Lukas 15,11 -24. (nächste Seite)

Tag 1 — Lesen und besprechen

Nachdem ihr die Geschichte gelesen habt, nehmt zwei Blatt Papier — auf einem steht „Vater“, auf dem anderen „Sohn“. Schreibt auf jeder Seite Wörter auf, die deren Verhalten und Einstellungen beschreiben. Ersetzt das Wort „Vater“ durch „Gott“ und „Sohn“ durch „Ich“. Was fällt euch auf?

Tag 2 — Mit Ausdruck erneut lesen

Lest die Geschichte mit verschiedenen Lesern für Jesus, Vater und Sohn. (Ausdruck nicht vergessen!). Anstatt Mitgefühl zu zeigen, wie könnte der Vater reagiert haben? Wann ist es einfach und wann ist es schwer, Mitgefühl zu zeigen?

Tag 3 — Nochmal lesen und besprechen

Wählt ein Familienmitglied, welches sich mit feierlicher Kleidung 'verkleidet', während ihr lest. Am Ende kann 'Vater' sagen: 'Mein Sohn war verloren, aber jetzt wurde er gefunden'. erinnert einander daran, dass dies Gottes barmherzige Worte an jeden von uns sind.

Eine Geschichte darüber, mitfühlend zu sein

Es folgt eine Geschichte, die Jesus in Kapitel 15 des Buches Lukas in der Bibel erzählt hat. Wenn ihr mehr lesen möchtet, schaut in der Bibel nach oder besucht YouVersion.



Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere Sohn sagte zu seinem Vater: 'Ich möchte mein Erbteil von deinem Besitz schon jetzt haben.'

Da erklärte der Vater sich bereit, seinen Besitz zwischen seinen Söhnen aufzuteilen. Einige Tage später packte der jüngere Sohn seine Sachen und ging auf Reisen in ein fernes Land, wo er sein ganzes Geld verprasste. Etwa um die Zeit, als ihm das Geld ausging, brach in jenem Land eine große Hungersnot aus, und er hatte nicht genug zu essen. Deshalb musste er Schweine hüten. Er war so hungrig, dass er das Schweinefutter, am liebsten selbst gegessen hätte.

Schließlich überlegte er und sagte sich: 'Daheim haben die Tagelöhner mehr als genug zu essen, und ich sterbe hier vor Hunger! Ich will zu meinem Vater nach Hause gehen und sagen: 'Vater, ich habe gesündigt, gegen den Himmel und auch gegen dich und ich bin es nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen. Bitte stell mich als einen deiner Tagelöhner ein.'

Er war noch weit entfernt, als sein Vater ihn kommen sah. Voller Liebe und Mitleid lief er seinem Sohn entgegen, schloss ihn in die Arme und küsste ihn. Sein Sohn sagte zu ihm: 'Vater, ich habe gesündigt, gegen den Himmel und auch gegen dich, und bin es nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen.'

Aber sein Vater sagte zu den Dienern: 'Schnell! Bringt die besten Kleider im Haus und zieht sie ihm an. Holt einen Ring für seinen Finger. Wir werden Festmahl feiern! Mein Sohn ist hier — Er war verloren, aber nun ist er wiedergefunden.'

Lukas 15,11-24



Schritt 6: Beten

Beten und abkühlen: 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

Tag 1 — Beten und laufen

‘Er lief...’ Denk darüber nach, wie Gott euch Mitgefühl gezeigt hat. Lauft gemeinsam auf der Stelle und dankt nacheinander im Gebet.

Tag 2 — Umarmungsgebet

‘Er umarmte...’ Alle Familienmitglieder stehen nebeneinander und beten entweder: ‘Danke Gott, dass du ein mitfühlender Vater für _____ bist’ oder ‘Ich bitte dich, dass _____ deine liebevolle Umarmung heute spürt.’

Tag 3 — einen Kuss geben

‘Er küsste...’ Stellt euch in einen Kreis. Haucht einander einen Kuss zu und betet: ‘Mögest du heute jemandem Mitgefühl zeigen.’ Während ihr betet, denkt an eine Person, die vielleicht Mitgefühl brauchen könnte und denkt darüber nach, wie ihr es zeigen könnt.



Schritt 7: Miteinander spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Challenges. Viel Spaß!

Tag 1 — Ameisen auf einem Baumstamm

Jeder steht auf einem 'Baumstamm' (einer Linie oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Helft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 — Gefühlspantomime

Schreibt eine Liste mit Gefühlen. Teilt euch in zwei Teams ein. Das erste Team wählt eine Emotion und zeigt sie mit Bewegungen aber ohne Worte. Das andere Team muss die Emotion erraten.

Tag 3 — Fange

Ein Spieler ist der Fänger. Diese Person läuft in einen Bereich herum und versucht andere Spieler zu fangen. Wer gefangen wurde, ist der neue Fänger. Wenn ein Spieler Kniebeugen macht, kann er nicht gefangen werden (maximal drei Kniebeugen).

Wechselt die Fänger regelmäßig. Viel Spaß!

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