

Gemeinsam wachsen — Woche 2



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Was macht uns Freude?**

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



	TAG 1	TAG 2	TAG 3
Matthäus 28,1-8	Freude in Veränderung finden	Freude finden, wenn man Angst hat	Freude in Jesus finden
 Warm-Up	Zur Musik bewegen	Laufen und Kniebeugen	Aufräumstaffel
 Bewegen	Kniebeugen	Kniebeugen	Kniebeugen mit Partner
 Herausforderung	Planks und Kniebeugen	Hindernis-Parcours	Folgt dem Anführer
 Entdecken	Ohr, Auge, Herz zeichnen	Eine Geschichte erzählen und einen Satz beenden	Spielt die Geschichte nach und spricht darüber
 Spielen	Der große Papierwettbewerb	Sockenbasketball	Kurze Worte zum Thema

# Erste Schritte

**Helft 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. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Was waren einige lebensverändernde Ereignisse oder Momente für eure Familie?

*Tiefer gehen: Was ist der Unterschied zwischen Freude und Fröhlichkeit?*



## Kniebeugen



Um diese Bewegung zu sehen, klickt unten.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Stellt euch vor einen niedrigen Stuhl. Beugt die Knie und setzt euch leicht auf den Stuhl. Steht wieder auf.

Macht 10 Wiederholungen. Wiederholt es dann.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

*Schwieriger: Macht die Kniebeuge ohne Stuhl oder macht mehr Runden.*

# Herausforderung

## Planks und Kniebeugen

Sucht euch einen Partner.

Während eine Person Planks macht, macht die andere Kniebeugen. Wechselt die Plätze nach 10 Kniebeugen.



Macht vier Runden.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*



## Was macht uns Freude?

Lest **Matthäus 28,1-8** aus der Bibel.

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

Dies ist ein Bericht über das, was zu Beginn des dritten Tages nach dem Tod Jesu geschehen ist.

Bibelstelle — Matthäus 28,1-8

Am Sonntagmorgen in aller Frühe gingen Maria Magdalena und die andere Maria hinaus zum Grab.

Plötzlich gab es ein starkes Erdbeben, weil ein Engel des Herrn vom Himmel herabkam, den Stein beiseiterollte und sich darauf niederließ. Sein Gesicht leuchtete wie ein Blitz, und sein Gewand war weiß wie Schnee. Die Wachen zitterten vor Angst, als



sie ihn sahen, fielen zu Boden und blieben wie tot liegen.

Der Engel sprach die Frauen an. 'Habt keine Angst!', sagte er. 'Ich weiß, ihr sucht Jesus, der gekreuzigt wurde. Er ist nicht hier! Er ist von den Toten auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt und seht, wo sein Leichnam gelegen hat. Und nun geht und sagt seinen Jüngern, dass er von den Toten auferstanden ist und ihnen nach Galiläa vorausgeht. Dort werdet ihr ihn sehen. Merkt euch, was ich euch gesagt habe.'

Die Frauen liefen schnell vom Grab fort. Sie waren zu Tode erschrocken und doch zugleich außer sich vor Freude. So schnell sie konnten, liefen sie zu den Jüngern, um ihnen auszurichten, was der Engel gesagt hatte.

Zeichnet ein Ohr, ein Auge und ein Herz auf separate Papierstücke. Schreibt auf, was die Frauen in der Geschichte hörten, sahen und fühlten, am dem Morgen als Jesus wieder auferstand.

Erinnert euch jetzt gemeinsam an ein freudiges Ereignis in eurer Familie. Fügt

Wörter hinzu, um das Ereignis, wie in einer Zeitung zu beschreiben.

Werft einander einen Gegenstand zu und während ihr ihn fangt, sagt: 'Danke Gott, dass... (z.B. Fußball) mir Spaß macht'.





## Der große Papierwettbewerb

Alle bekommen ein Stück Papier. Schreibt darauf, was euch Freude nimmt. Verwendet das Blatt für drei verschiedene Wettbewerbe.

1. Faltet ein Papierflugzeug und fliegt um die Wette. Verteilt Punkte.
2. Knüllt das Flugzeug zu einem Ball. Jede Person wirft alle Bälle in einen fünf Meter entfernten Eimer. Findet heraus, wer die meisten Punkte gewonnen hat.
3. Versucht möglichst viele Papierkugeln zu jonglieren. Beginnt mit einer, dann zwei und so weiter. Wer hat die höchste Gesamtpunktzahl?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, dynamic stream. The background is a soft, out-of-focus light blue. The entire image has a monochromatic cyan/blue tint. In the center, there is a bright orange rectangular box containing white text.

**Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.



## Laufen und Kniebeugen

Spielt 'Fange', indem eine Person die anderen zu fangen versucht. Wer gefangen wurde, macht fünf Kniebeugen und wird dann zum Fänger. Wiederholt für 3 min.



Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was macht euch Angst?

*Tiefer gehen: Was hilft, wenn ihr Angst habt?*



## Kniebeugen

Macht 10 Kniebeugen und gebt an die nächste Person weiter. Macht so lange weiter, bis ihr als Familie 100 geschafft habt.



Um diese Bewegung zu sehen, klickt unten.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Ihr könnt auch 5 machen und dann weitergeben.

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



# Herausforderung

## Hindernis-Parcours

Baut in eurem Haus oder Garten einen Hindernisparcours auf. Nutzt, was ihr habt - Stühle, Tische, Bäume, Steine, Wege und Wände. Stoppt für jeden Spieler die Zeit.

Wer schafft es am schnellsten durch den Parcours?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*Teilt Fotos oder Videos von euren Parcours auf Social Media und taggt mit #familyfit.*



## Freude finden, wenn man Angst hat

Lest [Matthäus 28,1-8](#) (siehe Tag 1).

Lest die Geschichte nochmal. Warum hatten die Wachen Angst? Warum hat der Engel den Frauen gesagt, sie sollen „keine Angst haben“? Wie könnten die Frauen ‘ängstlich und doch voller Freude’ sein? Können wir das auch?

Beendet diesen Satz auf zwei oder drei verschiedene Arten und macht es zu eurem Gebet: „Gott, danke, dass wir, wenn wir Angst haben, wissen...“ (Denkt daran, Gottes Gegenwart ist das Fundament wahrer Freude.)





## Sockenbasketball

Macht einen Ball aus einer aufgerollten Socke. Ein Spieler macht einen Korb mit den Armen.

Wählt drei Punkte, von denen ihr werfen möchtet. Jeder bekommt an jedem Punkt drei Würfe. Zählt, wer die meisten Treffer schafft.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue tint. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser. Trinkt  
während des Sports  
regelmäßig kleine Schlucke  
Wasser-.



## Aufräumstaffel

Legt 20 Dinge auf den Boden an einem Ende des Raumes. Beginnt am anderen Ende und treten gegeneinander an, wer in 30 Sekunden die meisten Dinge einsammeln kann (immer Eines nach dem Anderen). Alle kommen nacheinander dran. Findet heraus, wer am meisten Dinge einsammelt.

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Wenn ihr gute Nachrichten hört, wem möchtet ihr es als erstes erzählen?

*Tiefer gehen: Wer hat euch zuerst die gute Nachricht über Jesus erzählt?*



## Kniebeugen mit Partner

Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Macht gleichzeitig Kniebeugen. Klatscht euch am tiefsten Punkt der Kniebeuge mit beiden Händen ab.



Macht 10 Wiederholungen.

Sagt bei jeder Kniebeuge abwechselnd etwas, was euch Freunde macht.

Macht eine kurze Pause und tauscht Partner.

3 Runden.



[https://youtu.be/\\_VM5p0IO3vI](https://youtu.be/_VM5p0IO3vI)

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*



# Herausforderung

## Folgt dem Anführer

Spielt eure Lieblingsmusik und lauf im Kreis.

Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- Einmal Klatschen - jeder legt eine Hand auf den Boden
- Zweimal Klatschen - zwei Kniebeugen
- Dreimal Klatschen - jeder setzt sich auf den Boden

Wechselt den Anführer nach einer Minute.



<https://youtu.be/EbFIJUuoOgE>



## Freude in Jesus finden

Lest Matthäus nochmal [28,1-8](#) (siehe Tag 1).

Spielt die Geschichte nach und verwendet die Worte, die der Engel gesagt hat.

Bei der Geburt Jesu sagten die Engel, es sei eine 'gute Nachricht, die große Freude bringen wird'. Warum bringt Jesus vielen Freude?

Legt einen Gürtel oder ein Seil, wie einen traurigen Mund auf den Boden. Denkt an jemanden, der Freude braucht, und sagt '(Name einfügen) braucht etwas Freude', während ihr fünfmal über den Gürtel hin- und her springt. Das ist euer Gebet. Endet auf der Seite, die wie ein Lächeln aussieht.



### Kurze Worte zum Thema

Setzt euch in einen Kreis. Wählt ein Thema aus, z.B. Städte, Länder, Namen oder Objekte. Ein Spieler geht im Kopf das Alphabet durch, bis ein anderer 'Stop' sagt.

Sagt abwechselnd ein Wort zum Thema, das mit dem genannten Buchstaben beginnt.

Macht so lange weiter, bis jemandem kein Wort mehr einfällt. Wechselt die Themen in jeder Runde.

Wenn ihr möchtet, macht daraus einen Wettbewerb.

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser. Trinkt vor dem Essen Wasser, statt danach. Dann seid ihr weniger hungrig.



# 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)