

Gemeinsam wachsen — Woche 3



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Woher weiß ich, dass ich  
geliebt werde?**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Lukas  
19,1 -10

Liebe zeigen

Liebe  
empfangen

Lieben als  
Familie



Warm-Up

Bären- und  
Krabbengang

Aufwärmen  
in Ecken

Junkyard Dog



Bewegen

Planks

Planks nach  
oben und  
unten

Spiegelplanks



Herausforderung

Planks- und  
Bergsteiger-  
Tabata

Planks und  
springen

Kniebeugen



Entdecken

Zeichnet  
Zachäus und  
sprecht  
darüber

Lest die  
Geschichte  
erneut und  
teilt  
Gelerntes

Essen und  
Fragen  
stellen



Spielen

Vertrauensfall

Papierkugel

Erfindet ein  
Zeichen für  
'Ich liebe  
dich'.

# 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.



## Bären- und Krabbengang

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. Macht fünf 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.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Wie willst du jemandem zeigen, dass du ihn lieb hast?

*Tiefer gehen: Wann ist es schwer, jemandem zu zeigen, dass ihr ihn lieb habt?*



## Planke



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

Stützt euer Gewicht auf den Ellbogen ab.

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

*Schwieriger: Wechselt zwischen Händen und Ellbogen in einer flüssigen Bewegung.*

## Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Macht Planks für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

*Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.*

## Liebe zeigen

Lest Lukas 19,1 -10 aus der Bibel.

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

In dieser Geschichte geht es um das Zusammentreffen zwischen Jesus und einem Mann in Jericho. Jesus zeigte dem Mann Nächstenliebe, als ihm alle anderen misstrauten.



## Bibelstelle — Lukas 19,1 -10

Jesus kam nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort lebte ein Mann namens Zachäus. Als einer der mächtigsten Steuereintreiber war er sehr reich. Zachäus hatte versucht, einen Blick auf Jesus zu werfen, aber er war zu klein, um über die Menge hinwegsehen zu können. Deshalb lief er voraus und kletterte auf einen Maulbeerfeigenbaum am Wegrand, um Jesus von dort aus vorübergehen zu sehen.

Als Jesus kam, blickte er zu Zachäus hinauf und rief ihn beim Namen: 'Zachäus!', sagte er, 'komm schnell herunter! Denn ich muss heute Gast in deinem Haus sein.' Zachäus kletterte, so schnell er konnte, hinunter und geleitete Jesus voller Aufregung und Freude in sein Haus.

Doch den Leuten in der Menge gefiel das nicht. 'Bei einem berüchtigten Sünder kehrt er als Gast ein', murrteten sie.

Währenddessen stellte Zachäus sich vor den Herrn hin und sagte: 'Herr, ich werde die Hälfte meines Reichtums den Armen geben, und wenn ich die Leute bei der Steuer

betrogen habe, werde ich es ihnen vierfach erstatten!’

Jesus erwiderte: ‘Heute hat dieses Haus Rettung erfahren, denn auch dieser Mann ist Abrahams Sohn. Der Menschensohn ist nämlich gekommen, um Verlorene zu suchen und zu retten.’

### *Diskutieren:*

Was tut Jesus, wenn er einem Menschen begegnet, dervon der Gemeinschaft gerne gesehen wird?

Bittet ein Familienmitglied Zachäus auf dem Baum zu zeichnen. Schreibt gemeinsam auf eine Seite des Baumes, was Jesus tat, um Zachäus zu zeigen, dass er ihn lieb hat. Schreibt auf der anderen Seite auf, was Zachäus getan hat, um Jesus zu zeigen, dass er ihn liebt hat.

Legt eure Hände zusammen, um ein Herz zu bilden. Diese Form erinnert uns an Gottes Liebe. Schaut auf eure Hände und sagt ein stilles Gebet: ‘Danke Gott, für deine Liebe zu mir.’



## Vertrauensfall

Macht den Vertrauensfall auf zwei neue Arten.

1. Eine Person steht zwischen zwei anderen und fällt rückwärts und vorwärts mit geschlossenen Augen. Wie fühlte es sich an, von der Familie gefangen zu werden?
2. Stellt euch auf einen Stuhl, schließt die Augen und lasst euch rückwärts in die Arme eurer Familie fallen.



[https://youtu.be/mB38k8F\\_96M](https://youtu.be/mB38k8F_96M)

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. An orange text box is overlaid on the center of the image.

**Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.



## Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.



1. 10 x Hampelmänner
2. 10 x auf der Stelle laufen
3. 10 Bergsteiger
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

*Welche Handlungen oder Worte zeigen euch, dass ihr geliebt werdet? Tiefer gehen: Wann fühlt ihr euch ungeliebt?*



## Planks nach oben und unten



Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

*Einfacher: Gleiche Technik aber auf den Knien (statt auf den Zehen) oder auf einem Stuhl.*

# Herausforderung



## Planks und springen



Stellt euch in einer Reihe nebeneinander auf und macht eine Plank. Die letzte Person steht auf, springt über alle Familienmitglieder und macht am anderen Ende der Reihe wieder eine Plank. Die nächste Person macht das Gleiche, bis alle über alle Personen in der Linie gesprungen sind. Arbeitet als Team! Stoppt die Zeit.

Wiederholt die Übung und versucht die Zeit zu verbessern.



<https://youtu.be/cjIFKjZYYTY>



## Liebe empfangen

Lest Lukas 19,1 -10 (siehe Tag 1).

Lest die Geschichte nochmal. Was erfahren wir in dieser Geschichte über Jesus?

Wählt jemanden, der Zachäus sein soll und stellt denjenigen auf einen Stuhl (als wäre derjenige auf einem Baum). Stellt euch drum herum und erzählt abwechselnd etwas, dass ihr gelernt habt. Zachäus merkt es sich.

Legt eure Hände zusammen, um ein Herz zu bilden. Schaut eure Familie durch diese Form an. Während ihr das tut, sagt: 'Gott hat dich lieb.' Betet füreinander.



## Papierkugel

Jeder schreibt, was er an der Familie am meisten liebt, auf ein gemeinsames Blatt Papier. Knüllt das Blatt zu einem Ball und stellt euch in einen Kreis. Werft einander den Papierball zu und gebt demjenigen, der ihn fängt eine Übung, z.B. Bergsteiger oder auf der Stelle laufen. Alle anderen machen es nach.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

*Schwieriger: Erhöht die Geschwindigkeit*

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, splashing effect with many small bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser. Jedes Familienmitglied bekommt einen einzigartigen Becher, der immer neben dem Wasserhahn steht.



## 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.

Überlegt, wie ihr jemandem außerhalb eures Hauses zeigen könnt, dass ihr ihn/sie gerne habt.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

*Tiefer gehen: Plant, wann und wie ihr das tun werdet.*



## Spiegelplanks



Sucht euch einen Partner. Macht eurem Partner gegenüber eine Plank. Eine Person in jedem Paar ist der Spiegel und wiederholt allen Bewegungen, die der Partner macht. Viel Spaß.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>

## Herausforderung

## Würfeln

Holt einen Würfel oder bastelt einen.



Stellt euch in einem Kreis auf und macht gemeinsam als Familie 100 Kniebeugen. Jede Person würfelt, macht dann die entsprechende Anzahl Kniebeugen und gibt dann an die nächste Person weiter. Zählt die Gesamtzahl der Kniebeugen eurer Familie.

*Schwieriger: Macht 150 oder 200 Kniebeugen.*



## Als Familie Liebe zeigen

Lest Lukas 19,1 -10 (siehe Tag 1).

Jesus kam zum Abendessen in das Haus von Zachäus. Er sagt in Vers 10, dass er gekommen ist, um die Verlorenen zu suchen und zu retten — solche wie Zachäus und wie du und ich.

Setzt euch um euren Tisch und stellt euch vor, dass Jesus euch zu einem Essen begleitet hat. Was würdet ihr ihn fragen? Welche Fragen könnte er eurer Familie stellen?

Stellt euch als Familie an einem Fenster auf. Haltet eure Hände in Herzform hoch und schaut durch das Fenster. Sagt Namen von Menschen, die in eurem Umfeld leben und die wissen sollen, dass Gott sie liebt. Betet für sie.



## Ein Weg 'ich hab dich lieb' zu sagen

Findet gemeinsam eine Bewegung, die eure Familie benutzen kann, um einander zu sagen, wie lieb ihr euch habt. Es kann mit den Fingern oder den Händen gezeigt werden. Seid kreativ und habt Spaß. Verwendet dieses Zeichen in der Woche in schönen und schwierigen Momenten.

A close-up photograph of water being poured from a source above into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible splashes and bubbles as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.  
Der größte Teil eures  
Körpers besteht aus  
Wasser, darum muss es  
aufgefüllt werden.

# 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)