

Gemeinsam wachsen — Woche 5



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Hat mein Leben eine
Bestimmung?**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Josua
1,1-9

Die eigene
Bestimmung
entdecken

Gottes
Versprechen
für deine
Familie

Gottes Gebote



Warm-Up

Galoppierende
Pferde

Folgt dem
Anführer

Aufwärmen zu
Musik



Bewegen

Superman

Superman
gegeneinander

Superman
halten



Herausforderung

Superman und
Bergsteiger mit
Partner

Supermanrolle

Superman und
Burpee als
Tabata



Entdecken

Lest die
Geschichte und
spricht
darüber.

Lest die
Geschichte
erneut und
macht ein
Poster

Die Geschichte
nocheinmal
lesen und mit
verbundenen
Augen beten



Spielen

Reise nach
Jerusalem

Ameisen auf
einem
Baumstamm

Brettspiel

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** oder **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



Galoppierende Pferde

Stellt euch in einer Reihe auf. Galoppiert durch den Raum und streckt dabei eine Hand in die Luft. Wechselt den Arm, lauft schneller oder langsamer, springt über Kissen, etc. Macht fünf Runden.



<https://youtu.be/HIHVHCH955M>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz.

Stellt euch abwechselnd lustige Fragen, beginnend mit „Warum haben wir...?“ oder „Was ist der Sinn von ...?“ Zum Beispiel, Eis, Haustiere, ...

Tiefer gehen: Wie würdet ihr jemandem beantworten, der fragt, was der Sinn des Lebens ist?



Superman



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman). Hebt eure Arme und Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Haltet für drei Sekunden und entspannt dann.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>

Herausforderung



Herausforderung mit einem Partner



Sucht euch einen Partner. Eine Person hält einen Superman mit Armen und Beinen vom Boden abgehoben, während die andere Person 20 Bergsteiger macht.

Einfacher: Entspannt euch und wiederholt den gehaltenen Superman.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Bergsteiger.



Die eigene Bestimmung entdecken

Lest **Josua 1,1-9** aus der Bibel.

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

Mose, der Anführer von Gottes Volk, den Israeliten ist gestorben. Josua wurde auserwählt, um das Volk Gottes in das Land zu führen, das Gott ihnen versprochen hat. Seine Bestimmung ist klar, aber er hatte Angst, in die Zukunft zu gehen.

Bibelstelle — Josua 1,1 -9

Nachdem Mose, der Diener des Herrn, gestorben war, sprach der Herr mit Josua. Dieser war ein Mitarbeiter von Mose und ein Sohn Nuns. 'Mein Diener Mose ist jetzt tot. Geh nun zusammen mit meinem Volk

über den Jordan in das Land, das ich den Israeliten gebe. Ich sage dir zu, was ich schon Mose versprochen habe: Wohin ihr auch geht, werdet ihr Land betreten, das ich euch geschenkt habe: von der Wüste im Süden bis zu den Bergen des Libanon im Norden, das ganze Land der Hetiter, bis zum Euphrat im Osten und zum Mittelmeer im Westen. Das soll euer Gebiet sein. Solange du lebst, wird sich niemand gegen dich behaupten können, denn ich will bei dir sein, wie ich bei Mose war. Ich werde dich nie verlassen und dich nicht aufgeben. Sei stark und mutig, denn du sollst meinem Volk zu dem Land verhelfen, das ich seinen Vorfahren versprochen habe. Sei stark und mutig. Gehorche gewissenhaft den Gesetzen, die dir mein Diener Mose gab.

Weiche nicht von ihnen ab, damit du Erfolg hast, wohin du auch gehst. Die Worte des Gesetzes sollen immer in deinem Mund sein. Denke Tag und Nacht über das Gesetz nach, damit du allem, was darin geschrieben steht, Folge leisten kannst, denn nur dann wirst du erfolgreich sein. Halte dieses Buch des Gesetzes immer auf deinen Lippen;

meditiere Tag und Nacht darüber, damit du darauf achten kannst, alles zu tun, was darin geschrieben ist. Ich sage dir: Sei stark und mutig! Hab keine Angst und verzweifle nicht. Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.'

Diskutieren:

Welche Bestimmung hat Gott Josua gegeben? Während Josua seine Bestimmung direkt bekommen hat, kann es für uns oft schwierig sein das herauszufinden. Was könnte jetzt eine wichtige Bestimmung für euer Leben sein?

Verbringt einige Zeit in der Stille und bittet Gott, seine Bestimmung für euer Leben jetzt und in die Zukunft zu offenbaren oder zu bestätigen.



Reise nach Jerusalem

Legt Kissen in einem Kreis auf den Boden (zwei Kissen weniger als Spieler). Eine Person sitzt in der Mitte mit geschlossenen Augen und spielt ein einfaches Instrument (Reisrassel, Pfanne und Stock, usw.). Die Spieler hüpfen um den Kissenkreis und versuchen sich so schnell wie möglich auf ein Kissen zu setzen, wenn die Musik aufhört. Wer keinen Platz findet, wird zum Musiker.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm.



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 - drei Kniebeugen
- Dreimal Klatschen - jeder setzt sich auf den Boden

Wechselt den Anführer nach einer Minute.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wie fühlt ihr euch, wenn jemand ein Versprechen hält?

Tiefer gehen: Wie ist es, wenn jemand ein Versprechen bricht?



Superman gegeneinander



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman). Hebt euren rechten Arm und das linke Bein so weit wie möglich vom Boden ab. Haltet für drei Sekunden und entspannt dann. Wiederholt mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.

Herausforderung

Supermanrolle



Alle Spieler versuchen nacheinander in Superman-Position von einer Seite des Raumes auf die andere zu rollen und dabei einen Becher zu transportieren. Rollen, ohne dass eure Hände und Füße den Boden berühren. Baut danach einen Turm aus Bechern. Die Größe des Turms ist abhängig von den verwendeten Bechern.



https://youtu.be/vKGI0IRA_2s



Gottes Versprechen für deine Familie

Lest Josua 1,1 -9 (siehe Tag 1).

Welche versprechen hat Gott Josua gegeben? Welches dieser Versprechen ist heute für uns relevant? Viele dieser Versprechen waren zu diesem Zeitpunkt in der Geschichte nur für Josua, aber sie gelten heute für jeden, der an Jesus glaubt. Findet das Versprechen in Römer 8,38 -39. Schreibt es mit eigenen Worten auf ein Poster und legt es so hin, dass ihr es gut sehen könnt.

Wenn ihr gemeinsam am Tisch sitzt, teilt abwechselnd miteinander, wie ihr heute bemerkt habt, dass Gott mit euch ist.



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. Hilft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

Schwieriger: Erhöht die Geschwindigkeit und verbessert eure Zeit.



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm. Plant
'bildschirmfreie' Zeiten für
die ganze Familie, inklusive
Eltern.



Aufwärmen zu Musik

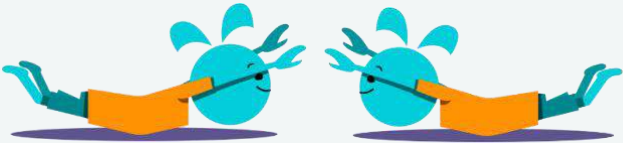
Spielt euer liebstes schnelles Lied. Während die Musik spielt, laufen alle durch den Raum und räumen Dinge auf - ungefähr vier Minuten.

Teilt einen guten Ratschlag, den jemand euch gegeben hat.

Tiefer gehen: Habt ihr jemals einen Rat nicht befolgt und deshalb Schwierigkeiten bekommen?



Superman halten



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman). Hebt eure Arme und Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Haltet für 10 Sekunden und macht dann 10 Sekunden Pause.

10 Wiederholungen.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

Herausforderung

Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

Schwieriger: Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



Gottes Gebote

Lest Josua 1,1 -9 nochmal (siehe Tag 1).

Findet die verschiedenen Befehle, die Gott Josua gegeben hat. Schreibt sie auf separate Blätter Papier und legt sie auf den Boden. Lest jedes gemeinsam laut vor. Welcher ist derzeit die größte Herausforderung für euch? Geht und stellt euch auf das Blatt Papier. Was ist eine Herausforderung für eure Familie? Bleibt stehen und sprecht darüber.

Findet Augenbinden für alle. Viele Menschen suchen nach einem Sinn in ihrem Leben. Manche fühlen sich verloren und im Dunkeln. Zieht eure Augenbinden an und nennt ein paar Leute, denen es so geht und die eure Familie kennt. Betet dafür, dass sie Gottes Bestimmung für ihr Leben finden.



Brettspiel

Viele Familien spielen Onlinespiele. Sucht euch ein Brettspiel aus und spielt es gemeinsam.



Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am
Bildschirm. Gleicht Zeit am
Bildschirm mit Bewegung
und Aktivitäten im Freien
aus.

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 damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



www.family.fit