



F a m i l i e . F i t n e s s . G l a u b e . S p a ß



## Wem vertraue ich?

**Ein Impfstoff für einsame Tage!**

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

**Woche**

**11**

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

### 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. Der Fokus dieser Woche liegt auf Vertrauen. 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 — Aufwärmen in den 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 Hampelmänner
2. 10 Fersen anziehen
3. 10 Hohe Planks zu niedrige Planks
4. 10 Kniebeugen

Schaut euch das Video an.



## Tag 2 — Folgt dem Anführer

---

Eine Person ist Anführer für jede Runde. Beginnt herumzulaufen. Der Anführer gibt ein Kommando und die Familie muss sich entsprechend bewegen. Wechselt sie ab.

Schaut euch das Video an.



Mr. Slow — langsam bewegen  
Mr. Rush — schnell bewegen  
Mr. Jelly — schüttelt euren ganzen Körper  
Mr. Muddle — rückwärts gehen  
Mr. Bounce — herumhüpfen  
Mr. Small — in der Hocke vorwärts bewegen  
Mr. Strong — gehen und die Muskeln zeigen  
Mr. Tall — beim Gehen nach oben strecken  
Mr. Tickle — bewegt eure Arme  
Mr. Happy — gehen und lächeln

## Tag 3 — Aufwärmen in den Ecken

---

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

---

Es ist etwas Besonderes, Menschen zu haben, denen man vertrauen kann. Wem würdet ihr ein Geheimnis anvertrauen?

Wem würdet ihr vertrauen euch in einer schwierigen Situation zu helfen?

Wem würdest du vertrauen, dich zu verteidigen, wenn dir andere Schwierigkeiten machen?

### Tag 2 - Besprechen

---

Würdet ihr jemals von jemandem enttäuscht, dem ihr vertraut habt? Wie fühlte sich das damals an? Wie fühlt es sich jetzt an?

### Tag 3 - Besprechen

---

Was macht eine Gruppe von Menschen vertrauenswürdig? Denkt ihr, dass ihr eine Familie seid, der andere Familien vertrauen würden? Warum?



## Schritt 3: Bewegen

Bewegen und Kniebeugen: 5 Minuten

Übt Kniebeugen, um Bein- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

### Tag 1 — Übt Kniebeugen

---

Übt die Bewegung mit einem Partner. Beginnt mit 10 Kniebeugen und macht eine kurze Pause. Dann macht Runden mit 15, 20 und 25.

Schaut euch das Video an.



### Tag 2 — Angepasste Kniebeugen

---

Einfachere Version: Setzt euch auf einen Stuhl und steht wieder auf. Macht 20 Wiederholungen.

Schwierigere Version: Jump Squat — Macht eine normale Kniebeuge und springt dann nach oben. Macht 20 Wiederholungen.

Schaut euch das Video an.



### Tag 3 — Kniebeugen und Planks

---

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht 20 Kniebeugen, während die andere in einer Plankenposition bleibt. Wechselt zwischen Kniebeugen und Planke. Macht drei Runden.

Schaut euch das Video an





## Schritt 4: Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen: 10 min

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

### Tag 1 — Gemeinsam Kniebeugen

---

Stellt euch in einen Kreis und haltet euch an den Händen. Macht gemeinsam 10 Kniebeugen. Ruht euch für 15 Sekunden aus. Wiederholt es dann.

Macht vier Runden, wenn ihr könnt. Klatscht einander danach ab.

Schaut euch das Video an.



### Tag 2 — Würfeln

---

Holt einen Würfel oder bastelt einen. Macht als Familie 80 Kniebeugen (oder mehr). Alle Spieler würfeln und machen dann entsprechend viele Kniebeugen. Zählt die Gesamtanzahl der Kniebeugen.

### Tag 3 — Tic-Tac-Toe

---

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung. Zum Beispiel, 10 Kniebeugen oder Supermans. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett. Macht dann mit neuen Herausforderungen weiter.

Schaut euch das Video an.





# Schritt 5: Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel: 5 min

Beschäftigt euch mit der Lebensfrage — „Wem vertraue ich?“ Lest Apostelgeschichte 16,25 -34. (nächste Seite)

## Tag 1 - Lesen und besprechen

---

Lest die Geschichte. Was überrascht euch? Wie würdest du dich als Gefangener in einer überfüllten Zelle fühlen? Wie würdet ihr reagieren, wenn Paulus und Silas anfangen zu singen und zu beten? Warum denkt ihr, dass sie Gott immer noch vertrauen, obwohl sie eingesperrt wurden?

## Tag 2 - Nochmal lesen und nachspielen

---

Wählt Rollen und spielt die Geschichte nach. Der Gefängniswärter hatte Angst, als er dachte, dass alle entkommen sind. Warum vertraute er Paulus und Silas, obwohl er sie kaum kannte? Wenn jemand dich fragt: „Was muss ich tun, um wirklich zu leben?“, was würdest du sagen?

## Tag 3 - Nochmal lesen und besprechen

---

Der Gefängniswärter und seine Familie vertrauen Jesus. Welche Geschichte über Jesus aus dem Evangelium könnten Paulus und Silas erzählt haben, die so überzeugend und vertrauenserweckend war?

# Eine Geschichte über Vertrauen

Die folgende Geschichte stammt aus Kapitel 16 der Apostelgeschichte in der Bibel. Paulus und Silas folgen Jesus nach. Sie wurden von Menschen, die Angst vor ihnen hatten, ins Gefängnis gebracht. Wenn ihr mehr lesen möchtet, schaut in der Bibel nach oder besucht [YouVersion](#).



Gegen Mitternacht beteten Paulus und Silas und singen... zu Gott. Die anderen Gefangenen trauen ihren Ohren nicht. Dann bebte auf einmal die Erde! Das Gefängnis wurde zertrümmert... alle Gefangenen waren frei. Der Gefängniswärter schreckte aus dem Schlaf hoch und sah, dass alle Türen offen waren und lose in den Angeln hingen. Er dachte, dass alle Gefangenen entkommen waren und zog er sein Schwert, um sich umzubringen... als Paulus ihn aufhielt: „Tu das nicht! ... Niemand ist weggelaufen!“

Der Gefängniswärter nahm eine Fackel und rannte zu ihnen. Schwer erschüttert, brach er vor Paulus und Silas zusammen und fragte: „Meine Herren, was muss ich tun, um gerettet zu werden, um wirklich zu leben?“ Sie sagten: „Setze dein ganzes Vertrauen auf Jesus. Dann wirst du so leben, wie du leben sollst!“ ... Sie erzählten die Geschichte von Jesus im Detail — die ganze Familie wurde einbezogen... Es war eine Nacht, die sie niemals vergaßen: Er und seine ganze Familie vertrauten Jesus; alle im Haus waren bei der Feier dabei.

*Apostelgeschichte 16,25 -34*



## Schritt 6: Beten

Beten und abkühlen: 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

### Tag 1 - Beten und ein Dankeschön senden

---

Dankt Gott für die Menschen, denen ihr vertrauen könnt. Schickt ihnen eine Nachricht, um euch zu bedanken, damit sie wissen, dass ihr dankbar dafür seid.

### Tag 2 - Es könntest du sein!

---

Manche Menschen in eurer Schule, am Arbeitsplatz oder in eurer Nachbarschaft haben vielleicht niemanden, an den sie sich wenden können, wenn sie Hilfe benötigen. Betet darum, dass sie eine vertrauenswürdige Person finden. Vielleicht bist du es!

### Tag 3 - Mit einem Lied feiern

---

Freut euch über Gottes Vertrauenswürdigkeit und erfindet ein Dankeslied. Bezieht Beiträge von allen Familienmitgliedern ein. Nehmt es auf und schickt es an Freunde oder Familienmitglieder.



# Schritt 7: Miteinander spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Challenges. Viel Spaß!

## Tag 1 — Eierlauf

---

Baut einen kurzen Hindernisparcours. Stellt euch mit einem Partner auf und klemmt ein hartgekochtes Ei oder einen kleinen Gegenstand zwischen eure Stirn. Tragt es durch den Parcours und wieder zurück (nicht die Hände benutzen). Wer es fallen lässt, muss neu beginnen.

## Tag 2 — Treuegang

---

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden, während die andere Anweisungen gibt, um sie zu einem Ziel zu führen. Baut einige Hindernisse auf, damit es schwieriger wird.

Schaut euch das Video an.



## Tag 3 — Zeichnen Rücken-an-Rücken

---

Setzt euch Rücken-an-Rücken mit einem Partner. Eine Person bekommt ein einfaches Bild und muss dem anderen Anweisungen geben, um es zu zeichnen. Zeigt nicht das Bild und sagt auch nicht, was darauf zu sehen ist.

# 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](mailto:info@family.fit) damit es anderen zur Verfügung gestellt werden kann.

Vielen Dank!

*Das family.fit-Team*



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

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)