



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



Zeigt mein Leben Disziplin?

Ein Impfstoff für einsame Tage!

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

Woche

12

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: Disziplin

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 Disziplin. 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

Jeder läuft in einer anderen Ecke des Raumes auf der Stelle. Eine Person läuft zur diagonalen Ecke und tippt die Person dort an, die dann zu einer anderen Ecke läuft. Wiederholt für 2 min.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 — Linienlauf

Stellt euch nebeneinander auf.

Springt einmal am Startpunkt und joggt dann zur Mitte.

Joggt dann rückwärts von der Mitte zum Startpunkt.

Springt einmal und läuft zur Ziellinie.

Springt nochmal, läuft rückwärts zur Mitte und dann zurück bis zur Ziellinie.

Lauft zurück zum Startpunkt und wiederholt.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Aufwärmen in den Ecken

Wiederholt Tag 1 mit Kniehebelauf.



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

Hattet ihr schonmal Erfolg im Sport, in der Schule, bei der Arbeit oder in Freundschaften? Wie habt ihr euch bei unerwartetem Erfolg gefühlt? Wie habt ihr euch gefühlt, wenn ihr euch wirklich angestrengt habt?

Tag 2 - Besprechen

Wählt für eure Familie ein oder zwei Familienziele. Zum Beispiel: Geht an drei Tagen die Woche spazieren, tut eurem Nachbarn einen Gefallen, lernt ein neues Rezept. Wie müsst ihr sie 'in Angriff nehmen'? Wer wird dafür sorgen, dass ihr fokussiert bleibt?

Tag 3 - Besprechen

Um das Familienziel zu erreichen, müssen alle diszipliniert sein. Was könnt ihr tun, um sicherzustellen, dass ihr nicht abgelenkt werdet? Sind einige Opfer erforderlich?



Schritt 3: Bewegen

Bewegen und Down-Ups: 5 Minuten

Übt Down-Ups, um Bein- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

Tag 1 — Übt Down-Ups

Hände und Füße sind auf dem Boden, bewegt eure Füße dann nach hinten, bis euer Körper eine gerade Linie bildet. Geht oder hüpf mit den Füßen ganz nahe zu den Händen, steht dann auf und klatscht über dem Kopf in die Hände.

Versucht 5 Down-Ups und macht dann eine Pause.

Wiederholt es dreimal.

Schaut euch das Video an.



Tag 2 — Down-Ups

Macht fünf Down-Ups und gebt an die nächste Person weiter. Macht weiter, bis ihr 50 geschafft habt.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Partner-Down-ups

Ein Paar macht gemeinsam fünf Down-Ups und gibt dann an ein anderes Paar weiter. Wiederholt es dann. Versucht in 90 Sekunden so viele Down-Ups wie möglich zu schaffen.

Schaut euch das Video an.





Schritt 4: Herausforderung

Eine Familienchallenge annehmen: 10 min

Herausforderungen helfen einander anzuspornen.

Tag 1 — Familienchallenge

Schreibt Schilder für alle sechs Bewegungen (eine pro Karte) und legt sie in einen Kreis. Eine Person dreht eine Flasche und macht die Bewegung, auf die sie zeigt. Gebt dann ans nächste Familienmitglied weiter.

Herausforderung: 120 Bewegungen als Familie. Fünf Ausfallschritte, fünf Down-ups, fünf Liegestütze, 10 Kniebeugen, 10 Sit-ups, 10 Kniehebelauf.

Tag 2 — Farbstaffel

Wählt gemeinsam eine Lieblingsfarbe. Alle Spieler laufen los und sammeln 5 Dinge oder Kleidungsstücke mit dieser Farbe und bringen eines nach dem anderen zum Startpunkt. Stoppt die Zeit. Stoppt die Zeit.

Tag 3 — Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie.

Partner wechseln.

Schaut euch das Video an.





Schritt 5: Entdecken

Entdeckt gemeinsam die Bibel: 5 min

Beschäftigt euch mit der Lebensfrage - 'Zeigt mein Leben Disziplin?' Lest 2. Timotheus 2,5 und Philipper 3,13 -17 (nächste Seite)

Tag 1 - Lesen und besprechen

Zu Paulus Zeit war Leichtathletik beliebt. Um zu gewinnen, musste man diszipliniert sein, indem man hart trainiert und die Regeln einhält.

Welche ungeschriebenen Regeln gibt es in eurer Familie und eurem Umfeld?

Was passiert, wenn sie gebrochen werden?
Warum haben wir Regeln?

Tag 2 - Nochmal lesen und nachspielen

Wir machen alle Fehler. Paulus musste „die Vergangenheit vergessen“. Welcher Fehler von dir ist schwer zu „vergessen“? Diese Fehler können uns davon abhalten, fokussiert zu sein. Was muss getan werden, damit ihr weitergehen könnt?

Tag 3 - Nochmal lesen und besprechen

Paulus sagt, der beste Preis ist, Jesus gut kennenzulernen. Das erfordert Disziplin. Warum glaubst du, das war Paulus' oberstes Ziel?

Was ist dein oberstes Ziel im Leben? Wird es dir und anderen helfen?

Bibelstelle über Disziplin

Die folgenden Verse stammen aus zwei Briefen der Bibel, die der Apostel Paulus geschrieben hat. Wenn ihr mehr lesen möchtet, schaut in der Bibel nach oder besucht YouVersion.



Paulus schrieb diese Worte an einen jungen Freund namens Timotheus, um ihn zu ermutigen, sich auf Jesus zu konzentrieren:

„Auch wer an einem Wettkampf teilnimmt, kann nur gewinnen, wenn er sich an die Regeln hält.“

2. Timotheus 2,5

Und er schrieb diese Worte an die Gemeinde in Philippi:

‘Ich setze meine ganze Kraft für dieses Ziel ein. Indem ich die Vergangenheit vergesse und auf das schaue, was vor mir liegt, versuche ich, das Rennen bis zum Ende durchzuhalten und den Preis zu gewinnen, für den Gott uns durch Christus Jesus... Liebe Brüder, nehmt mich als Vorbild und lernt von denen, die unserem Beispiel folgen.’

Philipper 3,13 -17 (Gekürzt)



Schritt 6: Beten

Beten und abkühlen: 5 min

Nehmt euch Zeit nachzudenken und zu beten.

Tag 1 — Beten und dehnen

Setzt euch ruhig hin. Überlegt, wann ihr Regeln absichtlich gebrochen habt - auch wenn es niemand bemerkte. Erzählt Gott von davon. Wenn euch etwas leid tut, bittet Gott um Vergebung und dass er euch hilft euch zu verändern. Das wird er!

Tag 2 — Entschuldigung

Alle Teilnehmer bekommen ein Blatt Papier. Schreibt über einen Fehler, den ihr gemacht habt, der jemanden verletzt hat oder zeichnet es. Hab Mut, Entschuldigung zu sagen. Dann zerreißt das Papier und sag 'das ist vorbei'. 'Schaut auf das, was vor euch liegt' und findet Wege, positive Beispiele für andere zu sein.

Tag 3 — Beten, um zu wachsen

Besprecht eine Idee aus der Bibelstelle, die euch beeindruckt hat und erklärt, wie es euch helfen kann, wenn ihr es umsetzt.

Das könnte dein Ziel für die Woche sein. Jetzt ist es Zeit für Selbstdisziplin!



Schritt 7: Miteinander spielen

Spiele als Familie 5 min

Spielt gemeinsam in aktiven Challenges. Viel Spaß!

Tag 1 — Spinnennetz

Baut ein Spinnennetz auf Schnur oder einem Band. Lasst Zwischenräume zwischen den Schnüren, damit man durchgehen kann. Helft einander nun durch das Spinnennetz zu klettern, ohne es zu berühren.

Tag 2 — Rotes Licht grünes Licht

Die Spieler stehen an einer Seite des Raumes. Der 'Zurufer' steht auf der anderen Seite. Wenn der Zurufer 'grünes Licht' sagt, laufen alle Richtung Ziellinie. Bei 'rotes Licht' müssen alle stehen bleiben. Wer sich bewegt, muss zurück zur Startlinie.

Schaut euch das Video an.



Tag 3 — Folge meinem Klatschen

Jemand erfindet einen Klatschrhythmus. Alle hören genau zu und klatschen es nach. Wechselt euch mit Vorklatschen ab.

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!





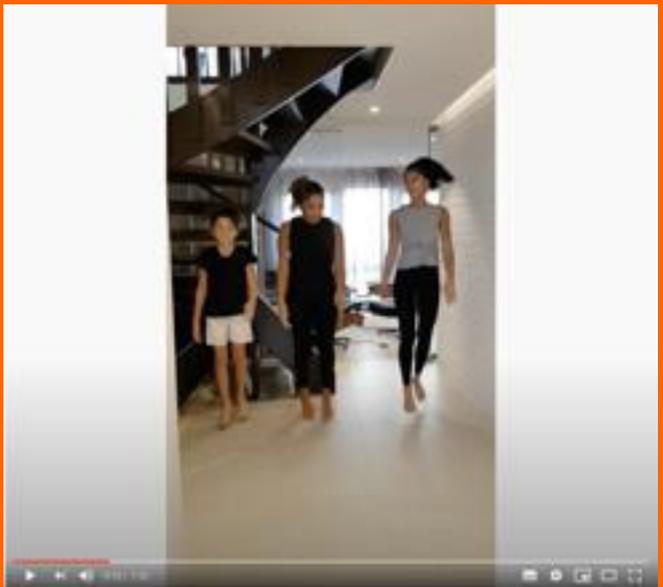
Links zu den Videos

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