



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



Feierwoche

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

Ende der Saison 1 (Woche 13)

Achtet auf die nächste Staffel von
family.fit



Diese Woche: Feier

Herzlichen Glückwunsch!

Ihr habt die erste Saison von family.fit beendet.

Macht euch bereit für weitere Saisons, die in einem neuen, leichter verwendbaren Format sein werden.

Wir hoffen, dass ihr Veränderungen in eurer Familie sehen könnt. Vielleicht seid ihr gesünder und fitter. Vielleicht seid ihr positiver und haltet mehr zusammen. Vielleicht hatte eure Familie einen Durchbruch bezüglich Vergebung oder Kommunikation, Freundlichkeit oder Mut.

Lasst uns feiern, was Gott tut!

Wenn ihr könnt, trifft euch mit anderen Familien. Lasst uns Fitness, Glaube, Spaß und Essen zusammenbringen und gemeinsam feiern, bevor wir eine neue Saison family.fit beginnen.





Ideen zum Feiern

Trefft euch als Familie. Schaut euch diese Ideen an und erstellt einen Plan, um den Abschluss der ersten Staffel von family.fit zu feiern.

Gestaltet die Veranstaltung entsprechend eurer aktuellen Situation. Wenn ihr im Lockdown seid, findet kreative Wege und probiert Verschiedenes aus.

Nutzt diese Elemente:

1. Familien in eurem Umfeld
2. Fitness
3. Spaß
4. Glaube
5. Essen

Wählt aus den Ideen unten aus, um loszulegen.

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.

1. Andere Familien

Andere Familien einladen

Denkt an einige andere Familien, mit denen ihr euch treffen könnt, um zu feiern. Es könnten Leute sein, die family.fit gemacht haben oder die nächste Saison beginnen könnten.

Wenn ihr euch nicht treffen könnt, nutzt Zoom® oder Skype® oder macht die Übungen am Fenster.

Betet für sie

Betet für die anderen Familien, die ihr einladet. Ladet jemanden ein, der alleine oder alt ist. Sie würden gerne für die Feier Teil eurer Familie sein.

Einladungen machen

Die Einladungen sollten Spaß machen. Ihr könntet eine lustige Videobotschaft aufnehmen. Ihr könntet eine Einladungskarte zeichnen und schreiben. Ihr könntet eine andere Familie herausfordern.



2. Fitness

Wählt einige Fitness-Elemente

Schaut euch die letzten 12 Wochen Fitness an und wählt drei verschiedene Herausforderungen aus, die ihr mit anderen Familien machen könnt.

Hier sind einige Fragen, um zu beginnen.

- Schaut euch das Video an. [Obstacle course](#)
- Schaut euch das Video an. [Relay](#)
- Schaut euch das Video an. [Superman roll](#)

Erfindet eine Herausforderung

Jede Familie, die family.fit mitgemacht hat, könnte eine Herausforderung erfinden und sie den anderen Familien zeigen. Benutzt mindestens zwei Bewegungen bei der Herausforderung.

Macht daraus einen Wettbewerb

Nehmt eine der Herausforderungen und macht daraus einen Wettbewerb. Es könnte Kinder gegen Eltern oder Jungen gegen Mädchen sein. Es könnte Familie gegen Familie sein. Überlegt, was am besten funktionieren würde und Spaß macht.



3. Spaß



Dekorationen

Wählt einen Veranstaltungsort für eure Feier. Es könnte ein Park sein, bei euch zu Hause oder in einer Halle. Sorgt dafür, dass es einladend und besonders aussieht. Seid kreativ!

Lustige Spiele und Sport

Plant einige lustige Spiele, die jeder kennt und liebt. Zum Beispiel Frisbee, Fußball, Cricket oder Fangen.

Wählt ein family.fit-Spiel

Denkt an die letzten 12 Wochen und wählt ein Spiel, das alle miteinbezieht. Hier sind einige Fragen, um zu beginnen:

- Schaut euch das Video an. [Tic-tac-toe](#)
- Schaut euch das Video an. [Around the world table tennis](#)
- Schaut euch das Video an. [Tail competition](#)

4. Glaube

Sprecht darüber, wie ihr gewachsen seid

Sprecht mit den anderen Familien darüber, wie eure Familie gewachsen ist und sich in den letzten Monaten verändert hat. Welche positiven Dinge passieren? Was habt ihr gelernt?

Lest gemeinsam die Bibel

Wählt ein Thema, das eurer Familie wirklich geholfen hat. Lest diese Bibelstelle noch einmal, macht einige der Aktivitäten und beantwortet Fragen mit anderen Familien.

Schaut euch gemeinsam ein Max7-Video an

Schaut euch eines dieser Videos an und besprecht die Themen (siehe Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



5. Essen

Jede Familie bringt ein Gericht mit

Jede Familie bringt ein Lieblingsessen mit, um es mit anderen Familien zu teilen. Wenn ihr euch trifft, teilt eines eurer Lieblingsrezepte mit den anderen Familien.

Kocht gemeinsam gesundes Essen

Findet einige einfache Rezepte, um gemeinsam gesundes Essen und Getränke zu machen.

Zum Beispiel:

- Macht ein Getränk mit frischem Obst
- Macht einen gesunden Snack

Kocht gemeinsam eine Mahlzeit

Grillt, kocht ein Curry oder ein anderes Gericht, wobei die Familien alle Zutaten mitbringen und dann gemeinsam kochen.



family.fit bekommt einen neuen Look

Staffel 2 beginnt in Woche 14. Dies ist eine neue Family.fit-Saison, die euch, eurer Familie, eurer Fitness, eurem Glauben und eurem Spaß hilft weiter zu wachsen!



Darauf könnt ihr euch freuen:

- Ein einfacheres Layout mit fünf Schritten.
- Neues Design und einfacheres Layout.
- Kleinere Dateien, die geteilt werden können.
- Tolle neue Fitness-Aktivitäten und Herausforderungen.
- Neue spannende Bibelgespräche.



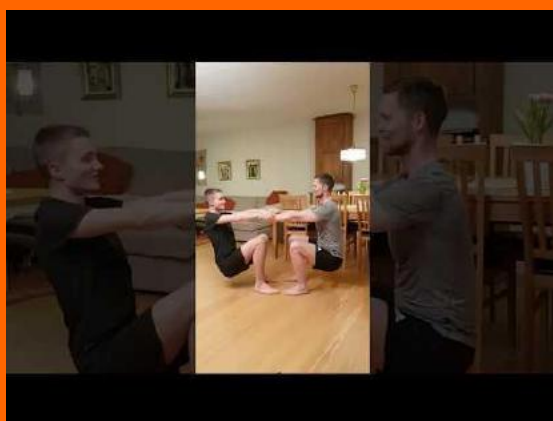
Links zu den Videos

Findet alle Videos für family.fit auf <https://family.fit/> oder auf dem family.fit YouTube® Kanal

family.fit 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