

Gemeinsam wachsen — Woche 9



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Ist mein Leben ein gutes  
Beispiel?**

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



**TAG 1**

**TAG 2**

**TAG 3**

**Matthäus  
5,13 -16**

**'Geschmack'  
hinzufügen**

**Ein Licht für  
andere sein**

**Gute Taten  
weisen auf  
Gott hin**



**Warm-Up**

**Folgt dem  
Anführer**

**Schubkarre  
und Raupe**

**Bewegt  
euch**



**Bewegen**

**Liegestütze  
gegen eine  
Wand**

**Knie-  
Liegestütze**

**Liegestütze**



**Herausforderung**

**Tabata**

**Die  
Liegestütz-  
Challenge**

**Liegestütz-  
Challenge  
für die  
Familie**



**Entdecken**

**Verse lesen,  
Essen  
probieren  
und darüber  
sprechen**

**Verse neu  
lesen, Lichter  
zeichnen und  
darüber  
sprechen**

**Verse  
erneut lesen  
und über  
gute Taten  
sprechen**



**Spielen**

**Verkostung  
mit  
verbundenen  
Augen**

**Folgt dem  
Anführer mit  
verbundenen  
Augen**

**Rein und  
raus  
springen**

# 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.



## Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Ruht euch aus und unterhaltet euch kurz. Zu wem schaut ihr als gutes Beispiel oder Vorbild auf?

*Tiefer gehen: Was macht sie zu guten Beispielen? Sind sie perfekt?*



## Liegestütze gegen eine Wand



Stellt euch mit ausgestreckten Armen vor eine Wand. Lehnt euch nach vorne, Handflächen liegen auf der Wand, beugt die Ellbogen und drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Beginnt langsam und vorsichtig.

Macht 10 Wiederholungen.

*Einfacher: Stellt euch näher an die Wand.*

*Schwieriger: Entfernt die Füße weiter von der Wand oder steigert die Wiederholungen.*

## Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Macht jede Bewegung für 20 Sekunden,  
dann 10 Sekunden Pause:

- Ausfallschritte
- Eisschnellläufer
- Kniebeugen
- Liegestütze gegen eine Wand

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht  
Runden.

*Schwieriger: Erhöht die  
Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.*



## Ein Beispiel für ‘Geschmack hinzufügen’

Lest **Matthäus 5,13-16** aus der Bibel.

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

Jesus lehrt, dass wir, wenn wir an ihn glauben, einen Unterschied für unsere Menschen machen sollten.

Bibelstelle — Matthäus 5,13-16

Ihr seid das Salz der Erde. Doch wozu ist Salz noch gut, wenn es seinen Geschmack verloren hat? Kann man es etwa wieder brauchbar machen? Es wird weggeworfen und zertreten, wie etwas, das nichts wert ist.

Ihr seid das Licht der Welt - wie eine Stadt auf einem Berg, die in der Nacht hell



erstrahlt, damit alle es sehen können. Niemand versteckt ein Licht unter einem umgestülpten Gefäß. Er stellt es vielmehr auf einen Lampenständer und lässt es für alle leuchten. Genauso lasst eure guten Taten leuchten vor den Menschen, damit alle sie sehen können und euren Vater im Himmel dafür rühmen.

### *Diskutieren:*

Nehmt ein wenig Salz und kostet es. Kostet Lebensmittel, wie Popcorn ohne und dann mit Salz. Warum verwenden wir Salz in unserem Essen? Was meinte Jesus, als er sagte: 'Ihr seid das Salz der Erde'? Findet eine Möglichkeit, eurem Tag 'Geschmack' hinzuzufügen.

Schreibt den Namen einer Person, die ein gutes Beispiel für euch war auf einen Zettel. Legt diese in eine Schüssel, streut Salz darüber und dankt Gott für diese Personen und die Weise, in der sie euch inspiriert haben ein gutes Vorbild für andere zu sein.

*Fun Fact: Ein erwachsener menschlicher Körper enthält etwa eine Tasse Salz!*



## **Verkostung mit verbundenen Augen**

Bittet eine Person fünf Lebensmittel auszuwählen. Verbindet einem oder mehr Familienmitgliedern die Augen und bittet sie die Lebensmittel zu erraten. Findet heraus, wer die meisten Lebensmittel richtig erraten kann.



**Gesundheits-Tipp**

Sich gut ernähren.



## Schubkarre und Raupe

**Schubkarre:** Sucht euch einen Partner. Geht gemeinsam 10 Meter und tauscht dann die Plätze.

**Raupe:** Beug euch nach vorne und berührt den Boden mit den Händen. Bewegt eure Hände nach vorne, bis euer Rücken gerade ist. Dann bewegt eure Füße so nahe, wie möglich an die Hände.

Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Auf welche verschiedenen Arten verwenden wir Licht?

*Tiefer gehen: Was passiert, wenn kein Licht oder wenig Licht vorhanden ist?*



## Knie-Liegestütze



Beginnt in der Plankposition mit den Knien auf dem Boden. Haltet den Rücken gerade, senkt den Körper bis eure Brust den Boden berührt indem ihr die Arme beugt. Dann drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht zwei Sätze mit 10 Wiederholungen.  
30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Einfacher: Liegestützen gegen eine Wand.*

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.*

 Herausforderung**Die Liegestütz-Challenge**

Reiht euch in Liegestützposition mit den Knien auf dem Boden nebeneinander auf. Legt einen Ball ans Ende der Reihe. Die erste Person macht eine Liegestütze und übergibt dann den Ball an die nächste Person. So geht es für eine Minute weiter und zählt, wie oft ihr den Ball hin und her befördern könnt.

3 Runden. 1 Minute Pause zwischen Runden.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

*Schwieriger: Macht Liegestütze mit Füßen auf dem Boden.*



## Ein gutes Beispiel ist ein Licht für andere

### Lest Matthäus 5,13-16

Setzt euch in einen Kreis und platziert ein Licht wie eine Kerze oder Taschenlampe in die Mitte. Jede Person zeichnet eine Lichtquelle auf ein Stück Papier und legt sie um das Licht in der Mitte.

Jesus sagte: 'Ihr seid das Licht der Welt'.  
Wie hilft es euch Jesus als zentrales Licht zu haben anderen ein Vorbild zu sein?

Zeichnet ein Bild von eurer Familie und platziert es in der Mitte mit dem Licht.  
Betet, dass Jesus eurer Familie hilft, anderen ein Vorbild zu sein.



## **Folgt dem Anführer mit verbundenen Augen**

Wählt eine Person als Anführer aus.

Verbindet den anderen die Augen und stellt euch in einer Reihe hinter dem Anführer auf. Legt die Hände auf die Schultern der Person vor euch. Der Anführer geht zwei Minuten lang durch das Haus oder den Hof. Macht es interessanter, indem ihr um Ecken und über Hindernisse geht. Wechselt den Anführer.





## Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren. Esst  
mehr Gemüse als Fleisch  
oder süße Leckereien.



## Bewegt euch

Wärmt euch mit dem Video auf oder spielt eure Lieblingsmusik und macht folgende Bewegungen für zwei Minuten:

- Laufen auf der Stelle
- Beindehnung
- Seitliche Dehnung
- Kniebeuge mit Torsodrehung



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Nennt abwechselnd einige gute Eigenschaften aller Familienmitglieder.

*Tiefer gehen: Macht mein Leben einen Unterschied im Leben anderer Menschen?*



## Liegestütze



Beginnt in der Plankposition mit den Füßen auf dem Boden. Haltet den Rücken gerade, senkt den Körper bis eure Brust den Boden berührt indem ihr die Arme beugt. Dann drückt euch zurück in Ausgangsposition.

Macht drei Sätze mit 10 Wiederholungen.  
30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



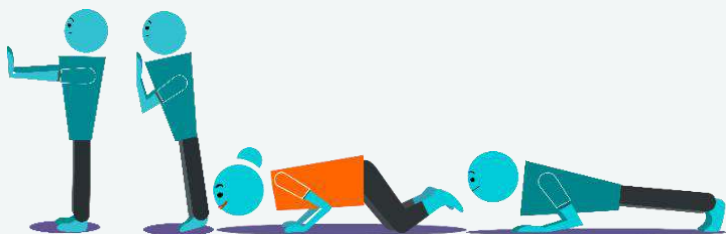
[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

*Einfacher: Macht weniger Wiederholungen oder macht Liegestützen an der Wand oder mit den Knien auf dem Boden.*

## Herausforderung



## Liegestütz-Challenge



Macht 100 Liegestütze als Familie.

*Einfacher: Macht 80 Liegestütze.*

*Schwieriger: Macht 150 oder 200 Liegestütze.*



## Gute Taten weisen auf Gott hin

Lest Matthäus 5,13 -16.

Fragt einander: 'Welche guten Taten kannst du tun?'

Wie fühlt ihr euch bei guten Taten?

Was sagt Jesus über den Zweck unserer guten Taten?

Überlegt einige Ideen für gute Taten, die ihr als Familie tun könnt, um Gott die Ehre zu geben. Plant diese Woche eine davon umzusetzen.



## Rein und raus springen

Stellt euch in einen Kreis, ein Spielleiter steht in der Mitte, und haltet euch an den Händen.

**Erste Runde** — der Spielleiter sagt 'rein' und jeder wiederholt die Anweisung und befolgt sie gleichzeitig. Wiederholt mit *raus*, *nachrechts* und *nach links*.

**Zweite Runde** — jeder sagt und tut das Gegenteil zu dem, was der Spielleiter sagt (zum Beispiel, rufen und raus springen, wenn der Leiter 'rein' sagt).

**Dritte Runde** — alle befolgen die Anweisungen des Spielleiters, rufen aber das Gegenteil.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



## Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.  
Versucht, mindestens  
einmal am Tag zusammen  
als Familie zu essen.

# 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)