

Gemeinsam wachsen — Woche 12



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Stelle ich andere an die erste  
Stelle?**

*www.family.fit*



**TAG 1**

**TAG 2**

**TAG 3**

**Lukas 14,7 -11**

**Demut stellt  
andere an  
erster Stelle**

**Demut hat  
Vorteile**

**Jeden Tag  
bescheiden  
sein**



**Warm-Up**

**Warm-up im  
Team**

**Aufwärmen  
in Ecken**

**Laufen und  
Kniebeugen**



**Bewegen**

**Kniebeugen**

**Kniebeugen**

**Kniebeugen  
mit Partner**



**Herausforderung**

**20, 15, 10  
und 5**

**Planks und  
Kniebeugen**

**Tabata**



**Entdecken**

**Lest die  
Geschichte  
und macht  
einen  
Ehrenplatz**

**Spielt die  
Geschichte  
nach und  
spricht  
darüber**

**Stuhlspiel  
und  
Geschichte  
erneut lesen**



**Spielen**

**Balancieren  
und gehen**

**Flip-Flop-  
Staffel**

**Kaffee oder  
Cola**

# 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.



## Warm-up im Team

Bildet eine Form (Quadrat oder Sechseck) oder ein bestimmtes Wort mit euren Körpern. Dann macht diese Warm-ups:

- 20 Bergsteiger
- 20 Schritte Kniehebelauf
- 20 Fersenlauf
- 20 Hampelmänner

3 Runden. Bildet dann erneut die Form oder das Wort.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

In welchen Situationen wird euch gesagt, wo ihr sitzen sollt?

*Tiefer gehen: Wenn ihr euch aussuchen könnt, wo ihr sitzen möchtet, wie entscheidet ihr?*

## Kniebeugen



Stellt euch vor einen niedrigen Stuhl. Beugt die Knie und setzt euch leicht auf den Stuhl. Steht wieder auf.

Macht 15 Wiederholungen. Wiederholt es dann.

Macht fünf Runden.

*Schwieriger: Steigert die Wiederholungsanzahl oder nimmt den Stuhl weg.*



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

## Herausforderung

20, 15, 10 und 5

Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:



- 20 Hampelmänner
- 15 Kniebeugen
- 10 Bergsteiger
- 5 Eisschnellläufer

Endet mit 'High Fives'.

3 Runden. Versucht, jede Runde schneller zu werden.

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*



## Demut stellt andere an erster Stelle

Lest Lukas 14,7 -11 aus der Bibel.

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

Jesus ist in das Haus einer wichtigen Person eingeladen worden. Er bemerkte, dass die Leute ihre Sitzplätze nach sozialen Hierarchien, Status und Ehre auswählten. In der heutigen Geschichte lehrt Jesus über Demut.

Bibelstelle — Lukas 14,7 -11

Als Jesus sah, dass alle, die zum Essen gekommen waren, sich einen Platz am oberen Ende des Tisches aussuchten, sagte er zu ihnen: „Wenn du zu einem Hochzeitsfest eingeladen bist, strebe nicht nach dem besten Platz. Denn was ist, wenn jemand

eingeladen wurde, der angesehenere ist als du? Der Gastgeber wird sagen: 'Lass diesen Mann hier Platz nehmen.' Und dann musst du beschämt aufstehen und zum letzten Platz gehen, der übrig geblieben ist! Setz dich stattdessen zunächst ans untere Tischende. Wenn dein Gastgeber dich dann sieht, wird er kommen und sagen: 'Freund, wir haben aber einen besseren Platz für dich!' So wirst du vor allen anderen Gästen geehrt werden. Denn die Stolzen werden gedemütigt, die Demütigen aber geehrt werden."

### *Besprechen:*

Welchen Platz wählt ihr im Bus? Im Auto? In einem Klassenzimmer? Warum?

Wie würdet ihr, basierend auf der Geschichte, Demut definieren?

Macht einen 'Ehrenplatz' und setzt euch abwechselnd darauf. Die anderen Familienmitglieder beten währenddessen für euch.



## Balancieren und gehen

Legt euch nacheinander ein Buch auf den Kopf und geht dann auf die andere Seite des Raumes und wieder zurück, ohne das Buch zu verlieren. Versucht es auch rückwärts. Dann versucht einen Plastikbecher auf das Buch zu stellen. Könnt ihr den Becher auch mit Wasser füllen? Viel Spaß!

*Schwieriger: Teilt auch in zwei Teams und macht ein Wettrennen.*



**Gesundheits-Tipp**

Sich gut ernähren.



## Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Beginnt in verschiedenen Ecken und macht verschiedene Übungen zum Aufwärmen. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.



- 10 x auf der Stelle laufen
- 10 Eisschnellläufer
- 10 Bergsteiger
- 10 Kniebeugen

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Erzählt von einer Situation, in der ihr jemanden vorgelassen habt.

*Tiefer gehen: Warum habt ihr denjenigen zuerst gehen lassen?*



## Kniebeugen

Macht 15 Kniebeugen und gebt an die nächste Person weiter. Macht so lange weiter, bis ihr als Familie 150 geschafft habt.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

*Einfacher: Macht 10 Kniebeugen und gebt dann weiter.*

*Schwieriger: Setzt euch ein höheres Familienziel.*



# Herausforderung

## Planks und Kniebeugen

Sucht euch einen Partner.

Während eine Person Planks macht, macht die andere Kniebeugen. Wechselt die Plätze nach 10 Kniebeugen.



Macht fünf Runden.

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*



## Demut hat Vorteile

Lest Lukas 14,7 -11.

Stellt die Stühle so um den Tisch, dass ein Stuhl den anderen sichtlich höhergestellt ist. Wenn ihr euch setzt, beobachtet, wer wo sitzt.

Spielt nun den Hauptteil der Geschichte nach, wo jemand gebeten wird den Ehrenplatz freizumachen, damit jemand anderes dort sitzen kann.

Fragt diejenigen, die ihren Platz verlassen mussten, wie sich das angefühlt hat. Warum fühlten sie sich so?

Erstellt gemeinsam eine Liste mit den Vorteilen von Demut. Betet und bittet um Gottes Hilfe.



## Flip-Flop-Staffel

Sucht euch einen Partner. Einer wird der Läufer sein, der andere wird die Flip-Flops bewegen. Der Läufer geht langsam durch den Raum, während die andere Person die beiden Flip-Flops bewegt, so dass der Läufer immer auf einem Flip-Flop tritt. Rollen tauschen.

3 Runden. In der letzten Runde kann der Läufer die Augen schließen. Was passiert?



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





## **Gesundheits-Tipp**

Sich gut ernähren. Beginnt den Tag mit einem gesunden Frühstück.



## Laufen und Kniebeugen

Spielt 'Fange', indem eine Person die anderen zu fangen versucht. Wer gefangen wurde, macht fünf Kniebeugen und wird dann zum Fänger. Wiederholt für 3 min.



Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Habt ihr am Tisch eine bestimmte Sitzordnung? Sitzt ihr immer ab gleichen Platz?

*Tiefer gehen: Wie sorgt ihr dafür, dass ein Gast sich wohlfühlt? Wo sitzt ein Gast bei euch am Tisch?*



## Kniebeugen mit Partner



Stellt euch eurem Partner gegenüber auf. Haltet einander an den Handgelenken und macht gleichzeitig Kniebeugen.

Macht 3 Runden mit 15 Wiederholungen.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

*Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Runden.*

## Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Kniebeugen
- Bergsteiger
- Liegestütze
- Sit-ups

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht  
Runden.

*Schwieriger: Erhöht die  
Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.*



## Jeden Tag bescheiden sein

Lest Lukas 14,7 -11.

Stellt genügend Stühle in eine Reihe, dass sich alle Familienmitglieder setzen können. Nennt abwechselnd ein Thema und setzt euch in die richtige Reihenfolge (z.B. vom Kleinsten zum Größten, nach Geburtstag, nach Alter,...).

Wählt ein Familienmitglied aus, dass die Geschichte nochmal vorliest. Denkt an Jesu Worte: 'Freunde rücken auf'. Was könnte das heute für uns bedeuten? In der Schule? Im Bus? Bei der Arbeit? Beim Essen?

Schreibt die Namen von Menschen auf, die ihr kennt und die Gebet brauchen. Klebt die Namen auf Stühle in eurem Haus. Betet jedes Mal für sie, wenn ihr euch auf diesen Stuhl setzt.



## Kaffee oder Cola

Zeichnet eine Tasse Kaffee auf eine Seite eines Zettels und eine Flasche Cola auf die andere.

Stellt euch einem Partner gegenüber auf und haltet den Zettel. Ohne hinzuschauen, dreht den Zettel ein paar mal in den Händen und zeigt dann eine Seite (Kaffee oder Cola). Habt ihr die gleiche Seite gewählt, wie euer Partner?

Fünf Mal wiederholen. Findet heraus, wie oft ihr beide die gleiche Seite wählt.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## **Gesundheits-Tipp**

Sich gut ernähren. Kaut langsam und genießt den Geschmack. Das gibt eurem Körper auch Zeit das Essen zu verdauen.

# 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)