

Verwurzeln — Woche 1  
Jesus — jemand wichtiges!

family.fit  
*fast*

7 Minuten, um  
*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*  
wachsen zu lassen



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

# Es ist so einfach!

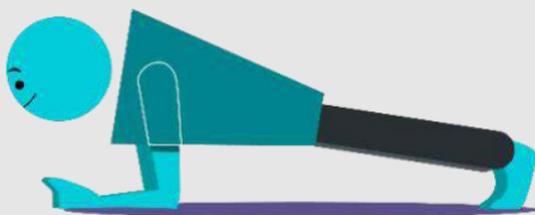
Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 <b>Aktiv werden</b> 4 Minuten	 <b>Ruhe und Gespräch</b> 3 Minuten
<b>TAG 1</b>	Krabbenplanke	Lest Markus 1,1-3 und spricht darüber
<b>TAG 2</b>	Plankchallenge	Lest Markus 1,4 -8 und spricht darüber
<b>TAG 3</b>	Sumpflauf	Lest Markus 1,9-11 und spricht darüber

Dies ist der Beginn einer Reise durch das Markusevangelium, während wir uns mit der Frage „Wer ist dieser Jesus?“ beschäftigen. Ihr findet es in der Bibel in **Markus 1,1-11**

**Es ist einfach!** Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!

*Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.*



# TAG 1

## Aktiv werden



### Krabbenplanke

Teilt euch in zwei Teams ein. Markiert eine Strecke von ca. 5 Metern im Haus oder Garten. Aus jedem Team beginnt eine Person in der Plankenposition an einem Ende des Raumes. Auf LOS bewegen sie sich seitwärts in Plankenposition bis zur Markierung und wieder zurück. Dann kommt die nächste Person dran, bis die Teams fertig sind.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

## Pause und Gespräch



### Das Kommen Jesu vorausgesagt

- *Wie bereitet ihr euch auf Besuch vor?*

Lest Markus 1,1-3.

Die Zukunft vorherzusagen ist schwer. Jesaja verkündete bereits 700 vorher, dass Jesus kommen wird.

- *Was sagt das über Jesus aus?*

**Gespräch mit Gott:** Betet abwechselnd füreinander, dankt Gott, dass er eure Zukunft kennt.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Plankchallenge

Alle Familienmitglieder machen nacheinander Planks während die Zeit gestoppt wird.

Andere Familienmitglieder, die keine Plank machen, ziehen Grimassen, um sie zum Lachen zu bringen.

Die Person, die für die längste Zeit plankt, gewinnt.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

## Pause und Gespräch



### Das Kommen Jesu verkündet

- *Was ist das beste Geschenk, das ihr je bekommen habt?*

Lest Markus 1,4 -8.

Johannes war Jesu älterer Cousin.

- *Was hat ihn auffallen lassen? Was war seine Botschaft?*

Johannes verkündete, dass Jesus mit der Gabe des Heiligen Geistes kommen würde.

- *Wie hilft uns der Heilige Geist, unser Leben zu führen?*

**Gespräch mit Gott:** Nehmt eine Decke, setzt euch eng zusammen und wickelt sie um euch. Das ist ein Bild für den Heiligen Geist, der eure Familie jeden Tag umgibt. Dankt Jesus für das, was er uns schenkt.

# TAG 3

## Aktiv werden



### Sumpflauf

Sucht euch einen Partner und nehmt zwei Blatt Papier. Tut so, als wäre der Boden ein Sumpf und die Blätter trockenes Land. Eine Person legt die Papiere auf den Boden und bewegt sie so, dass die andere Person über den Sumpf gehen kann.

Tauscht die Plätze und führt eine andere Person sicher hindurch.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

## Pause und Gespräch



### Das Kommen Jesu bestätigt

- *Sprecht über einige Ankündigungen, die ihr „wichtige“ Leute habt machen hören.*

Lest Markus 1,9-11.

Stellt euch vor, ihr wärt an jenem Tag, als Gott seinen besonderen Boten bestätigte, dort gewesen. Sprecht über das, was ihr gehört, gesehen und gefühlt habt.

- *Was hat diesen Moment so besonders gemacht?*

**Gespräch mit Gott:** Nennt jemanden in eurem erweiterten Familienkreis, der diese Frohe Botschaft von Jesus kennenlernen sollte. Kannst du für denjenigen diese Woche die Stimme von Jesaja, Johannes oder Gott sein?

# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier bei [Markus 1,1 -11](#).

## **Bibelstelle — Markus 1,1 -11**

So beginnt die gute Botschaft von Jesus Christus, dem Sohn Gottes. Im Buch des Propheten Jesaja steht:

‘Siehe, ich sende meinen Boten vor dir her.

Er wird dir den Weg bereiten.

Er ist eine Stimme, die in der Wüste ruft: ‘Schafft Raum für das Kommen des Herrn! Ebnet ihm den Weg!’

Dieser Bote war Johannes der Täufer. Er lebte in der Wüste und forderte die Menschen auf, sich taufen zu lassen als Zeichen dafür, dass sie sich von ihren Sünden abgekehrt und Gott zugewandt hatten, um Vergebung ihrer Sünden zu erhalten. Aus ganz Jerusalem und Judäa strömten die Menschen in die Wüste hinaus, um Johannes zu sehen und zu hören. Und wenn sie ihre Sünden bekannten, taufte er sie im Jordan. Seine Kleider waren aus Kamelhaar gewebt, und er trug einen Ledergürtel; seine Nahrung bestand aus Heuschrecken und wildem

Honig. Er verkündete: 'Bald wird einer kommen, der stärker ist als ich; Ich bin nicht einmal wert, sein Diener zu sein. Ich taufe dich mit Wasser. Aber er wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.'

Eines Tages kam Jesus aus Nazareth in Galiläa und ließ sich von Johannes im Jordan taufen. Als er aus dem Wasser stieg, sah er, wie der Himmel sich öffnete und der Heilige Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und aus dem Himmel sprach eine Stimme: 'Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich große Freude.'

### **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.

# Weitere Informationen

Wir hoffen, dass euch die *family.fit* Kurzversion gefallen hat. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Es ist kostenlos!

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit> Teilt family.fit mit anderen.

Videos findet ihr auf dem [family.fit YouTube® -Kanal](#)

Auf Social Media findet ihr uns hier:



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*



**Introvideo**

## AGBs

### **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.



family.ft

