

Verwurzeln — Woche 2
Jesus — es lohnt sich zu
folgen!

family.fit
fast

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



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Laufen auf heißer Lava	Lest Markus 1,14-15 und spricht darüber
TAG 2	Würfelchallenge mit Burpees	Lest Markus 1,16-20 und spricht darüber
TAG 3	Folgt dem Anführer	Lest Markus 1,16-20 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 1,14-20**.

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



Laufen auf heißer Lava

Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer.

Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

Pause und Gespräch



Jesu Botschaft

- *Sprecht über eine Situation, in der ihr eine gute Nachricht bekommen habt.*

Lest Markus 1,14 -25.

Jesus kam und verkündete die 'gute Nachricht'.

- *Was ist die 'gute Nachricht' Gottes?*

Schreibt fünf Aussagen, die diese 'gute Nachricht' beschreiben auf einzelne Zettel.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott für alle Teile der 'guten Nachricht'.

TAG 2

Aktiv werden



Würfelchallenge mit Burpees

Ihr braucht einen Würfel oder Zettel in einer Schüssel, die mit Zahlen von 1-6 beschriftet sind.

Stellt euch in einen Kreis und würfelt abwechselnd, bzw. zieht einen Zettel und macht dann die entsprechende Anzahl Burpees. Zählt die Gesamtzahl der Burpees, die ihr als Familie gemacht habt. Was ist eure Punktzahl?

Macht vier Runden oder vier Minuten am Stück.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>



Pause und Gespräch

Jesu Einladung zu folgen

- *Wer sind die Personen oder Teams, denen ihr folgt?*

Lest Markus 1,16 -20.

- *Warum glaubst du, waren die Jünger so schnell bereit, Jesus nachzufolgen?*

Listet einige Qualitäten auf, die euch wichtig sind, wenn ihr euch entscheidet jemandem zu folgen.

Gespräch mit Gott: Danke, dass du vertrauenswürdig bist. Hilf uns, dir jeden Tag zu folgen, auch wenn es schwierig ist. Amen.

TAG 3

Aktiv werden



Folgt dem Anführer

Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Kreis herum. Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- Ein mal Klatschen — eine Planke
- Zwei mal Klatschen — zwei Bergsteiger
- Drei mal Klatschen — drei Kniebeugen

Wechselt den Anführer nach einer Minute.



Pause und Gespräch



Jesu Aufgabe für seine Nachfolger

- *Sprecht über eine Anekdote vom Angeln - euer eigenes Erlebnis oder von jemand anderem.*

Lest Markus 1,16 -20.

Beim Fischfang, braucht man den richtigen Köder, um sie anzulocken. Jesus sendet seine Jünger aus, um Menschen zu fangen.

- *Brainstormt einige Wege, um die Menschen für die 'gute Nachricht' Jesu zu gewinnen.*

Gespräch mit Gott: Bastelt einige Fischformen aus Papier. Schreibt den Namen einer Person, die Jesus braucht auf jeden Fisch. Befestigt euren 'Fischschwarm' an der Wand und betet diese Woche für die Personen.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in **Markus 1,14-20**.

Bibelstelle — Markus 1,14-20

Nachdem Johannes durch Herodes Antipas verhaftet worden war, ging Jesus nach Galiläa, um dort die Botschaft Gottes zu predigen. 'Jetzt ist die Zeit gekommen', verkündete er. 'Das Reich Gottes ist nahe! Kehrt euch ab von euren Sünden und glaubt an diese gute Botschaft!'

¹⁶ Eines Tages, als Jesus am Ufer des Sees Genesareth entlangging, sah er Simon und seinen Bruder Andreas. Sie warfen gerade ihr Netz aus, denn sie waren Fischer. Jesus rief ihnen zu: 'Kommt mit und folgt mir nach. Ich will euch zeigen, wie man Menschen fischt!' Sofort ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.

Nicht weit davon entfernt sah Jesus die Söhne des Zebedäus, Jakobus und Johannes. Sie saßen in einem Boot und flickten ihre Netze. Auch sie forderte er auf, mit ihm zu kommen. Und ohne zu zögern ließen sie ihren Vater Zebedäus bei den Tagelöhnern im Boot zurück. Dann folgten sie Jesus nach.



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 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

