

Verwurzeln — Woche 3



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Jesus liebt die Menschen  
sehr!**

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



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus  
1,40 -45

Jesus will uns  
ganz machen

Jesus berührt die  
Unberührbaren

Jesus ist  
'ansteckender'  
als Krankheit



Warm-Up

Aufräumstaffel

Handberührungen

Junkyard Dog



Bewegen

Superman

Superman  
gegeneinander

Superman-Uhr



Herausforderung

Tic-Tac-Toe

Partner-  
Herausforderung

Tabata



Entdecken

Die Verse  
lesen und ein  
Stück Papier  
zerreißen

Die Verse lesen  
und etwas  
Schleimiges  
anfassen

Die Verse  
lesen und  
Dinge  
benutzen, um  
Verdopplung  
zu zeigen



Spielen

Schaut auf  
meine Hände

Baut ein  
Spielhaus

Gemeinsam  
stehen wir

# 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.



## Aufräumstaffel

Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge in der Mitte auf den Boden. Jedes Team läuft und sammelt die Objekte nacheinander ein, wie in einer Staffel. Findet heraus, wer am meisten Dinge einsammelt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über einige der Verletzungen, die ihr hattet. Wie lange hat es gedauert, bis sie verheilt waren?

***Tiefer gehen:*** *Wie lange kann es dauern, eine verletzte Beziehung zu heilen?*



## Superman



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt eure Arme und Beine für drei Sekunden so weit wie möglich vom Boden ab. Dann bringt sie in die Ausgangsposition zurück.

Macht diese Bewegung 15 mal und ruht euch nach Bedarf aus.

3 Runden. Pause zwischen den Runden.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**Einfacher:** Hebt nur die Arme, nicht die Beine. Macht weniger Wiederholungen.

# Herausforderung

## Tic-Tac-Toe

Markiert ein Tic-Tac-Toe-Spielfeld auf dem Boden (mit Klebeband oder Seil).

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung wie 10 Kniebeugen oder 10 Ausfallschritte. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett.

Macht mit neuen Herausforderungen weiter, bis das Spiel gewonnen wird.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>



## Jesus will uns ganz machen

Lest **Markus 1,40-41** aus der Bibel.

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

In dieser Geschichte hat Jesus tiefes Mitgefühl für einen Mann mit einer Hautkrankheit, die ihn zu einem Ausgestoßenen aus seiner Familie und seiner Gemeinschaft machte. Im Gegensatz zu einem aufgeschürften Knie, heilt Lepra normalerweise nie. Er wurde von anderen als unantastbar angesehen!



## Bibelstelle — Markus 1,40-45

Ein Aussätziger kam zu Jesus, kniete vor ihm nieder und bat ihn, ihn zu heilen.

‘Wenn du willst, kannst du mich gesund machen’, sagte er.

Jesus hatte Mitleid mit ihm und berührte ihn. ‘Ich will es tun’, sagte er. ‘Sei gesund!’ Im selben Augenblick verschwand der Aussatz und der Mann war geheilt.

Daraufhin schickte Jesus ihn sofort weg und befahl ihm: ‘Geh zum Priester und lass dich von ihm untersuchen. Sprich unterwegs mit niemandem. Nimm das Opfer mit, das Mose für die Heilung von Aussatz vorgeschrieben hat. Das soll für alle ein Beweis deiner Heilung sein.’ Doch als der Mann wegging, fing er sofort an, überall zu erzählen, was ihm widerfahren war sodass Jesus sich bald in keiner Stadt mehr öffentlich zeigen konnte und sich nur noch an abgeschiedenen Orten aufhielt. Aber auch dort strömten die Menschen von überall her zu ihm.

## **Besprechen:**

Lest Markus 1,40-41.

Reißt ein Stück Papier in viele Stücke. Jetzt versucht es wieder zusammenzusetzen.

- Was hat diese Aufgabe schwierig gemacht?
- Wer kann Papier reparieren?

Die Fähigkeit zu haben, etwas zu tun, ist nicht genug. Es muss eine Entscheidung über die Nutzung dieser Fähigkeit getroffen werden. Der Mann mit Lepra glaubte, dass Jesus die Macht hatte, ihn zu heilen, und Jesus zeigte, dass er ihn heilen wollte.

Jesus will auch unsere Zerbrochenheit heilen. Sprecht über einen Teil eures Lebens, der sich jetzt zerbochen anfühlt.

**Gespräch mit Gott:** Herr, wir bringen dir unsere Zerbrochenheit. Bitte mach uns wieder ganz. Nur du kannst uns ganz machen.



## Schaut auf meine Hände

Wählt einen Spielleiter. Der Spielleiter steht vorne und bewegt seine Arme in einer Scherenbewegung. Die Spieler müssen klatschen, wenn sich die Hände des Spielleiters kreuzen.

Wer nicht klatscht, wenn sich die Hände kreuzen, scheidet aus. Wer klatscht, wenn sich die Arme nicht überkreuzen, scheidet auch aus. Versucht gleichzeitig zu klatschen!

Viel Spaß. Wechselt den Spielleiter.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt. The background is a softly blurred indoor setting with light-colored walls and blue curtains. An orange text box is overlaid on the lower part of the image.

## Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



## Handberührungen

Findet einen Partner und geht beide einander gegenüber in Liegestützposition. Versucht die Hände eures Partners zu berühren und verteidigt gleichzeitig eure eigenen.

Wie viele schafft ihr in 60 Sekunden?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Welche Dinge sind nicht schön zu berühren?

**Tiefer gehen:** Wann habt ihr euch peinlich berührt gefühlt oder euch geschämt? Wie fühlte es sich in diesem Moment an, dass sich jemand um euch kümmerte und euch lieb hatte?



## Superman gegeneinander



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt euren rechten Arm und das linke Bein so weit wie möglich vom Boden ab.

Haltet für drei Sekunden und entspannt dann.

Wiederholt mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**Einfacher:** Macht jede Bewegung fünf mal.



## Partner-Herausforderung



Eine Person hält einen Superman, mit vom Boden abgehobenen Armen und Beinen, während die andere Person 5 Burpees macht. Wechselt die Position und wiederholt. 3 Runden.

**Einfacher:** Entspannt euch und wiederholt den gehaltenen Superman.

**Schwieriger:** Macht fünf Runden oder steigert die Anzahl der Burpees.



## Jesus berührt die Unberührbaren

Lest Markus 1,41 -42.

Legt etwas 'Schleimiges', wie Erdnussbutter oder ein rohes Ei in einen Behälter. Bittet alle, in den Behälter zu fassen.

Es gibt Dinge, die wir nicht gerne berühren. Lepra war ansteckend, also hielten sich alle von Aussätzigen fern.

Wie würdet ihr euch fühlen, wenn die Leute euch immer meiden würden?

Wie fühlte sich der Aussätze wohl, als Jesus ihn berührte?

Für Jesus war es wichtiger, dem Menschen seine Liebe zu zeigen und zu ihm helfen als alles andere.



**Gespräch mit Gott:** Herr öffne unsere Augen, um die Menschen um uns herum zu sehen, die von anderen vermieden werden. Zeige uns, wie wir sie lieben können und gib uns den Mut, es zu tun.



## Baut ein Spielhaus

Baut gemeinsam eine Burg/ Schloss/ Zelt in eurer Wohnung. Seid kreativ!

A woman with dark hair pulled back is smiling warmly while holding a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt, and the child is wearing a light blue shirt and dark shorts. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

## Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Bewegt euch am Tag viel,  
damit euer Körper abends  
müde ist.



## Junkyard Dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was mögt ihr an euren Freunden?

***Tiefer gehen: Welcher Person möchtet ihr gerne ähnlich sein? Was würdet ihr imitieren?***



## Superman-Uhr

Haltet die Superman-Position, bewegt eure Arme, wie die Zeiger einer Uhr. Bewegt sie von über eurem Kopf (12 Uhr) seitlich bis nach unten (6 Uhr). Haltet jede Position fünf Sekunden lang.

Wiederholt es dreimal.



<https://youtu.be/TxTWP3CTVul>

***Einfacher:*** Macht die Uhhrrunde ein oder zwei mal oder verkürzt die Zeit, die ihr jede Position haltet.



# Herausforderung

## Tabata

Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Planks für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht Supermans für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus.

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

***Schwieriger:*** Erhöht die Wiederholungsanzahl in 20 Sekunden.



## Jesus ist 'ansteckender' als Krankheit

Lest Markus 1,43-45.

Lepra wurde als sehr ansteckend angesehen. Was hat der Mann 'verbreitet', bevor er Jesus traf?

Was 'verbreitete' er, nachdem er Jesus begegnet war?

Wählt einen kleinen Gegenstand, von dem ihr viele habt, z.B. Bauklötze oder Steine. Legt einen auf den Boden. Dann beginnt eine neue Reihe und verdoppelt die Zahl. Verdoppelt die Zahl in jeder Zeile.

Beobachtet, wie schnell die Zahlen größer werden. Stellt euch vor, wie schnell sich die Frohe Botschaft Jesu verbreiten kann, wenn wir sie weitergeben.

Wie können wir das jetzt tun, 2.000 Jahre nach dieser Begebenheit?

**Gespräch mit Gott:** Denkt an Menschen, die ihr kennt, die nicht viel über Jesus wissen. Bittet Gott euch zu helfen, dass diese Menschen von Jesus hören, der Menschen mehr liebt als alles andere.





## Gemeinsam stehen wir

Setzt euch Rücken an Rücken mit einem Partner auf den Boden. Verschränkt eure Arme miteinander. Versucht nun aufzustehen, während ihr den Rücken eures Partners berührt und die Arme miteinander verschränkt haltet. Es wird einfacher, wenn ihr euch aneinander abdrückt.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

***Schwieriger:*** Versucht in dieser Position verschiedene Dinge in eurem Haus aufzusammeln.

A woman with dark hair pulled back is smiling gently while holding a young child who is sleeping peacefully. The child is wearing a light blue shirt. The woman is wearing a dark green top. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.  
Esst spät am Abend keine  
großen oder schweren  
Mahlzeiten.

# 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)