

Verwurzeln — Woche 4



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Jesus — heißt alle
willkommen!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus 2,13 -17

Jesus heißt die
willkommen, die
es am wenigsten
verdienen

Jesus heißt die
Unbeliebten
willkommen

Jesus zeigt uns,
wer wir wirklich
sind



Warm-Up

Burpee-Staffel

Aufwärmen zu
Musik

Schwänzchen-
Fänge



Bewegen

Stuhl-Dips

Dips mit
Beinheben

Dips mit erhöhten
Füßen



Herausforderung

Zirkelchallenge

Hindernis-
Parcours

Turm-
Herausforderung



Entdecken

Die Verse lesen
und über
bemerkt werden
sprechen

Verse erneut
lesen und
Personen in
zwei
Kategorien
auflisten

Verse erneut
lesen und einen
Gesundheitscheck
durchführen



Spielen

Hilfe bei den
Grundlagen

Schnappt euch
einen Partner

Kurze Worte zum
Thema

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.



Burpee-Staffel



Baut einen etwa 10 m langen Parcours auf.

Lauft die Staffel mit einem Partner. Ein Partner macht eine Runde Burpees und Weitsprünge, während der andere Partner an der Startlinie Supermans macht. Klatscht einander ab und tauscht die Plätze.

Macht jeweils vier bis sechs Runden.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Seht euch um. Wie viele Dinge fallen euch auf, die sich seit gestern geändert haben?

Tiefer gehen: *Auf welche Person in einer Gruppe geht ihr am ehesten zu? Jemand, der so ist wie ihr oder jemand, der anders ist? Warum?*

Stuhl-Dips



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Lasst die Füße auf dem Boden.

Einatmen ↑  ↓  Ausatmen

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es noch einmal. Pause zwischen den Runden.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen oder macht vier Runden.

Herausforderung

Zirkelchallenge



Baut im Garten vier Stationen auf. Jede Person beginnt an einer anderen Station. Führt die folgende Sequenz aus und ruht euch dann 60 Sekunden lang aus. 3 Runden.

- Fünf Planks auf den Ellbogen und dann auf die Hände wechseln
- Fünf Supermans mit Schwimmerarmen
- Fünf Dips
- Drei Burpees



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

Schwieriger: Macht fünf Runden.



Jesus heißt die willkommen, die es am wenigsten verdienen

Lest **Markus 2,13-17** aus der Bibel.

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

Vier Fischer — Peter, Andreas, Jakobus und Johannes — waren die ersten, die sich Jesu Team angeschlossen haben. Nun ist Levi an der Reihe zu entscheiden, wie er antworten soll, als Jesus ihn einlädt.

Bibelstelle — Markus 2,13 -17

Danach kehrte Jesus zurück ans Ufer des Sees und lehrte die Menschen, die sich um ihn versammelten. Als er weiterging, sah er Levi, den Sohn des Alphäus, am Zollhaus sitzen. 'Komm, folge mir nach', sagte Jesus

zu ihm. Da stand Levi auf und folgte ihm nach.

Danach lud Levi Jesus und seine Jünger zum Essen ein. Er bat auch viele Steuereintreiber und andere Menschen, die als Sünder galten, dazu. Viele von ihnen gehörten zu der Menge, die Jesus folgte. Als nun aber einige der Schriftgelehrten, die zu den Pharisäern gehörten, sahen, dass Jesus mit diesen Leuten aß, sagten sie zu seinen Jüngern: 'Warum isst er mit diesem Abschaum?'

Als Jesus das hörte, sagte er zu ihnen: 'Die Gesunden brauchen keinen Arzt - wohl aber die Kranken. Ich bin gekommen, um Sünder zu rufen, nicht Menschen, die sich schon für gut genug halten.'

Besprechen:

Sprecht über eine Situation, in der es euch überrascht hat, dass euch jemand bemerkt.

- Was haben sie gesagt oder getan? Wie habt ihr euch gefühlt?

Jesus war ein beliebter Mensch. Die Menschenmengen folgten ihm überall.

Trotzdem hielt er an und sprach mit einer Person: Levi, einem unbeliebten Zöllner.

- Wie hättet ihr euch an Levis Stelle gefühlt?

Wir alle mögen es, von jemandem bemerkt zu werden, den wir bewundern.

Gespräch mit Gott: Danke Gott, dass du uns jeden Tag bemerkst. Bittet ihn, euch zu helfen, Menschen zu bemerken und zu ermutigen, die nicht in eurer gewohnten Gruppe sind.



Hilfe bei den Grundlagen

Sucht euch einen Partner. Eine Person übernimmt die Aufgabe der 'Arme' einer anderen Person und stellt sich dafür hinter ihren Partner.

Dann erfüllt verschiedene Aufgaben, wie Haare kämmen, Zähne putzen oder Gesicht waschen. Danach tauscht die Plätze.

Wie war das für jede Person?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.



Aufwärmen zu Musik



Spielt schnelle Musik und macht Folgendes:

- 20 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 20 Schritte Kniehebelauf
- 5 Hampelmänner

Macht fünf Runden.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjI74>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wen würdet ihr zu einer Familienfeier einladen? Wie habt ihr euch entschieden, wen ihr einladet?

Tiefer gehen: *Gibt es Menschen, die es nicht verdienen eingeladen zu werden? Warum? Was sind eure Gründe?*



Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

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



<https://youtu.be/KKSmes5IMZ0>

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Wiederholungen.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.

Herausforderung

Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



https://youtu.be/gya0WqKDV_Q

Schwieriger: Versucht den Parcours mit einem Partner zu durchlaufen. Ihr müsst dabei immer miteinander verbunden sein.



Jesus heißt die Unbeliebten willkommen

Lest Markus 2,13 -17

Erstellt zwei Listen mit Menschen: die, die die Welt als 'unwürdig' bezeichnet, wie z.B. Levi und die, die 'beliebt' sind.

- Warum glaubt ihr, nahm Jesus die Einladung von Levi an?
- Wie wohl fühlten sich seine Jünger?
Wie wohl würdet ihr euch fühlen?

Geht zurück zu eurer Einladungsliste für die Familienfeier. Gibt es irgendwelche Änderungen, die vorzunehmen sind?

Gespräch mit Gott: Herr hilf uns, dass sich alle in unserem Haus willkommen fühlen.



Schnappt euch einen Partner

Sucht euch einen Partner. Eine Person trägt eine Augenbinde und steht etwa 10 Schritte von ihrem Partner entfernt. Der Partner geht langsam auf den Partner mit verbundenen Augen zu. Der Partner mit verbundenen Augen muss genau hören, wie nah ihr Partner kommt und zur richtigen Zeit 'Stopp' sagen, wenn er sie berühren kann.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The image has a teal color overlay. An orange text box is positioned in the lower-middle part of the image.

Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Ihr werdet euch besser
fühlen und wachsender und
energischer sein.



Schwänzchen-Fange

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Ist es einfacher, Geschichten von Menschen zu finden, die schlechte oder gute Dinge tun? Warum?

Tiefer gehen: *Auf einer Skala von 1 bis 10, wie gut seid ihr im Vergleich zu anderen Menschen?*



Dips mit erhöhten Füßen



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Sucht euch eine Kiste oder eine Couch oder ein anderes Objekt, um eure Füße hochzulegen, so dass sie erhöht sind.

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

Einfacher: Macht Stuhl-Dips von Tag 1 stattdessen.

Herausforderung

Turm-Herausforderung

Sucht euch einen Partner. Nehmt sechs Plastikbecher pro Paar. Eine Person hält den Superman, während die andere fünf Stuhldips macht. Nach jeder Runde stellt einen Becher auf den Boden, um einen Pyramidenturm zu bauen und dann tauscht die Rollen. Macht sechs Runden, um den Turm zu bauen.

Stoppt die Zeit der einzelnen Teams.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

Schwieriger: Erhöht den Turm auf 10 Becher.



Jesus zeigt uns, wer wir wirklich sind

Lest Markus 2,13 -17

Überprüft die Gesundheit jeder Person mit diesen Gegenständen (Thermometer, Pulsmesser, visueller Check, etc.) Denkt nacheinander über eure eigene Gesundheit nach und nennt etwas, das an eurem Körper nicht gut ist.

- Wie ist es, zu wissen, dass man krank ist ähnlich als zu wissen, dass ihr sündig seid?
- Was hat Jesus gesagt, für wen er gekommen ist, um zu helfen?

Gespräch mit Gott: Danke Gott, dass du uns aufnimmst auch wenn wir zerbrochen und voller Sünde sind. Hilf uns, andere Menschen auf die gleiche Weise willkommen zu heißen.



Kurze Worte zum Thema

Setzt euch in einen Kreis. Wählt ein Thema aus, z. B. Städte, Länder, Namen oder Objekte. Ein Spieler geht im Kopf das Alphabet durch, bis ein anderer 'Stop' sagt.

Sagt abwechselnd ein Wort zum Thema, das mit dem genannten Buchstaben beginnt.

Macht so lange weiter, bis jemandem kein Wort mehr einfällt. Wechselt die Themen in jeder Runde.

Wenn ihr möchtet, macht daraus einen Wettbewerb.



Gesundheits-Tipp

Sorgt für genügend Schlaf.

Es wird euch helfen,
bessere Entscheidungen zu
treffen und Verletzungen
zu vermeiden.

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 damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



www.family.fit