

Verwurzeln — Woche 10



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Jesus inspiriert zu  
Großzügigkeit!**

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



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus  
14,3-9

Überraschende  
Großzügigkeit

Erwartete  
Großzügigkeit

Außergewöhnliche  
Großzügigkeit



Warm-Up

Zur Musik  
bewegen

Zum Himmel  
strecken

Laufen auf heißer  
Lava



Bewegen

Langsame  
Kniebeugen

Kniebeugen  
mit Partner

Kniebeugen mit  
Gewicht



Herausforderung

Familienchallenge  
mit Kniebeugen

Planks und  
Kniebeugen

Partner-Staffel



Entdecken

Verse lesen und  
Geschichte  
nachspielen

Verse lesen  
und  
überlegen,  
was erwartet  
wird

Verse lesen und  
zeichnen oder  
eine Geschenkbox  
basteln



Spielen

Großzügige  
Worte

Es ist besser  
zu geben als  
zu  
empfangen

Den Schatz  
bewachen

# 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.



## Zur Musik bewegen

Spielt eure Lieblingsmusik. Macht folgende Bewegungen für drei Runden durch den Raum, bis die Musik zu Ende ist:

- Jogging
- Kniehebelauf
- Fersenlauf
- Froschsprünge



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt etwas, für das ihr sehr dankbar seid.

***Tiefer gehen: Wie zeigt ihr Dankbarkeit, wenn ihr Geschenke bekommt?***



## Langsame Kniebeugen



Bei family.fit geht es um Spaß, aber die richtige Technik ist auch wichtig!

Macht fünf Kniebeugen wie folgt:

- Bewegt euer Gesäß fünf Sekunden lang langsam Richtung Boden.
- Haltet für drei Sekunden.
- Steht schnell wieder auf.

Macht 20 Wiederholungen. Macht eine Pause nach 10 Wiederholungen.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

**Einfacher:** Setzt euch auf einen niedrigen Stuhl.

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.

# Herausforderung

## Familienchallenge mit Kniebeugen



Stellt euch in einem Kreis auf. Macht 150 Kniebeugen als Familie. Eine Person beginnt und gibt dann an die nächste Person weiter, wenn nötig.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

***Schwieriger:*** Verwendet eine Stoppuhr. Wiederholt die Herausforderung und versucht eure Zeit zu verbessern.



## Überraschende Großzügigkeit

Lest **Markus 14,3-9** aus der Bibel.

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

Kurz vor dem Abendmahl, isst Jesus mit Simon (einem Aussätzigen, den er wahrscheinlich geheilt hat), einigen anderen Gästen und einem unerwarteten Besucher, der unglaublich großzügig ist.

### **Bibelstelle — Markus 14,3 -9**

Jesus hielt sich inzwischen in Betanien im Haus von Simon auf, einem Mann, der an Aussatz erkrankt war. Als sie beim Essen saßen, kam eine Frau mit einem wunderschönen Gefäß voll kostbaren Öls.

Sie zerbrach das Gefäß und goss Jesus das Öl über den Kopf. Einige am Tisch waren darüber entrüstet: 'Warum wurde dieses kostbare Öl so verschwendet?', fragten sie. 'Sie hätte es für ein kleines Vermögen verkaufen und das Geld den Armen geben können!' Und sie wiesen sie scharf zurecht. Doch Jesus hielt ihnen entgegen: 'Lasst sie in Ruhe. Warum bringt ihr sie in Verlegenheit? Sie hat mir doch etwas Gutes getan. Die Armen werdet ihr immer bei euch haben. Ihr könnt ihnen helfen, wann immer ihr wollt. Aber ich werde nicht mehr lange bei euch sein. Sie hat getan, was in ihrer Macht stand, und meinen Körper im Voraus zum Begräbnis gesalbt. Ich versichere euch: Überall in der Welt, wo die gute Botschaft gepredigt wird, wird man sich auch an die Tat dieser Frau erinnern'.

### ***Besprechen:***

Sucht euch ein paar einfache Requisiten und Kostüme und spielt die Geschichte nach. Hetzt nicht. Unterbrecht kurz, um die

Gefühle und Reaktionen jeder Person in der Geschichte zu besprechen.

- Warum hat die Frau das Parfüm auf Jesu Kopf geschüttet?

**Gespräch mit Gott:** Meditiert still über eure eigene Antwort auf Jesus. Dankt ihm für alles, was er für euch getan hat, und lobt ihn dafür.



## Großzügige Worte

Klebt allen Familienmitgliedern ein Blatt Papier auf den Rücken und gebt allen einen Stift. Schreibt abwechselnd positive Dinge über jedes Familienmitglied auf den entsprechenden Zettel. Jüngere können Bilder zeichnen oder beim Schreiben um Hilfe bitten. Wenn alle fertig sind, entfernt die Zettel und setzt euch in einen Kreis, um sie zu lesen.



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

### ***Denkt darüber nach:***

Wie habt ihr euch gefühlt, nachdem ihr die Worte über euch gelesen habt? War es schwer über andere Familienmitglieder zu schreiben? Warum?



**Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm.



## Zum Himmel strecken

Steht aufrecht und bewegt euch dann mit den Händen am Boden in eine Liegestütz-Position. Bewegt euch mit den Händen wieder zurück, steht auf und streckt die Arme Richtung Himmel. Bewegt euch wieder nach unten, streckt den rechten Fuß fürs Gleichgewicht aus und den rechten Arm zum Himmel. Kommt wieder hoch, steht auf und wiederholt dann auf der linken Seite.

3 Runden.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wem gebt ihr regelmäßig? Vielleicht gebt ihr Zeit, praktische Hilfe, Geld, ...

***Tiefer gehen: Wann wurdet ihr aufgefordert, mehr als sonst zu geben?***



## 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/McKuB4rlun0>

***Schwieriger:*** Erhöht die Anzahl der Runden.

## Herausforderung

## Planks und Kniebeugen



Sucht euch einen Partner.

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

Macht vier Runden.

***Schwieriger:*** Erhöht die Anzahl der Runden.



## Erwartete Großzügigkeit

Markus 14,3-9 lesen.

Denkt an einen Witz und erzählt ihn aber ohne die Pointe. Können die anderen das Ende erraten?

Wir können oft erraten, wie etwas endet, weil wir eine gewisse Erwartung haben. Wir wissen, wie die Geschichte weitergeht.

Die Verse 4-5 zeigen uns, dass die Gäste der Meinung waren, dass das teure Parfüm 'wie erwartet' verwendet werden sollte. Jesus lobte die Frau jedoch für das unerwartete Geschenk. Ruft uns Jesus zu unerwarteten Zeichen der Dankbarkeit und Anbetung auf?

**Gespräch mit Gott:** Fragt Gott, ob euer Geben (als Einzelperson oder Haushalt) verändert oder erhöht werden muss. Gib ihm Zeit zu sprechen und euch zu inspirieren.



## Es ist besser zu geben als zu empfangen

Verwendet Klebeband oder Seil, um eine Linie in der Mitte eures Raums zu markieren. Nehmt mindestens zwei weiche Dinge pro Person wie Schuhe oder Stofftiere, die sicher geworfen werden können, und legt sie auf die Linie. Teilt euch in zwei Teams auf, tretet von der Linie zurück und stell euch einen Timer für drei Minuten. Lauft auf 'Los' zur Linie, schnappt euch einen Gegenstand und werft ihn über die Linie. Werft sie weiter hin und her, bis die Zeit um ist.

Das Team mit den wenigsten Gegenständen auf ihrer Seite gewinnt.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>



## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm. Schaltet alle  
Bildschirme während der  
Mahlzeiten aus.



## 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/JZ7oOjNQYDI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

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

***Tiefer gehen:*** *Welches besondere Talent hat euch Gott gegeben?*



## Kniebeugen mit Gewicht



Fügt euren Kniebeugen ein wenig Gewicht hinzu, wenn ihr könnt. Nehmt euch einen Rucksack, eine große Wasserflasche (oder ein Kind!) und macht 10 Kniebeugen. Ermutigt euch gegenseitig!

3 Runden.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

**Einfacher:** Macht jede Runde fünf Kniebeugen.



# Herausforderung

## Partner-Staffel



Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Hampelmännchen, während der Partner 10 Meter wie ein Bär kriecht, fünf Kniebeugen mit Sprüngen macht und dann wie eine Krabbe zurückkriecht. 'High Five' und Platztausch.

In der zweiten Runde macht 10 Sit-ups statt Kniebeugen.

Endet mit 'High Fives'.



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## Außergewöhnliche Großzügigkeit

Markus 14,3-9 lesen.

Riecht etwas Parfüm oder Blumen. Das Parfüm, das die Frau Jesu auf den Kopf geschüttet hat, war wahrscheinlich einen Jahreslohn wert. Auch wenn sie es vielleicht nicht erkannt hat, bereitete die Frau Jesus auf seine Kreuzigung und Beerdigung vor.

Die Worte Jesu in Vers 7 zeigen, dass es von uns erwartet wird, den Armen zu geben. Jesus außergewöhnliche — sogar extravagante — Geschenke zu machen, sollte unsere Antwort auf seine unglaubliche Großzügigkeit und Liebe zu uns sein.

Zeichnet oder bastelt eine Geschenkbox für jede Person. Dekoriert sie und schreibt das besondere Talent oder die Fähigkeit, die Gott euch gegeben hat auf.

**Gespräch mit Gott:** Haltet die Geschenkbox vor Gott. Bittet ihn, dieses Geschenk für seine Zwecke zu verwenden.



## Den Schatz bewachen

Eine Person, der 'Wächter', sitzt mit dem Gesicht zur Wand auf einem Stuhl. Unter dem Stuhl liegt ein Schlüsselbund. Die anderen Spieler beginnen am anderen Ende des Raumes und schleichen sich leise an den Stuhl heran, um zu versuchen, die Schlüssel zu schnappen und zurück zum Start zu laufen. Der Wächter kann sich jederzeit umdrehen und die Spieler fangen fangen. Jeder, der gefangen wird, muss von vorne anfangen. Der Wächter versucht die anderen Spieler zu fangen und die Schlüssel zu verteidigen. Der gefangene Spieler wird zum Wächter für das nächste Spiel.



[https://youtu.be/r3lPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3lPb7AY_cs)



## **Gesundheits-Tipp**

Reduziert die Zeit am  
Bildschirm. Plant  
Familienaktivitäten, um die  
Zeit auf Bildschirmen zu  
ersetzen.

Seid kreativ!

# 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)