

Verwurzeln — Woche 8



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Jesus tut das Unmögliche!**

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



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Markus  
10,17 -31

Gut zu sein  
reicht nicht

Es ist unmöglich,  
sich selbst zu  
retten

Gott rettet  
uns gerne



Warm-Up

Staffellauf

Ununterbrochener  
Kreis

Spiegel  
Aufwärmen



Bewegen

Partner-Sit-ups

Schmetterling  
Sit-ups

Sit-ups mit  
Gewicht



Herausforderung

Zufällige  
Herausforderung

Sit-up/Liegestütze  
Tabata

Sit-up-  
Fange



Entdecken

Verse lesen und  
Checkliste  
schreiben

Verse lesen und  
Challenge

Verse lesen  
und eine  
Flasche  
öffnen



Spielen

Ameisen auf  
einem  
Baumstamm

Ich brauche, ich  
brauche

Verheddert

# 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.



## Staffellauf

Während alle Hampelmänner machen, läuft eine Person auf die andere Seite des Raumes oder Gartens, nimmt einen Gegenstand und rennt zurück. Derjenige gibt dann den Gegenstand an jemand anderes weiter, sodass die Staffel weitergeht. Spielt so lange, bis jeder an der Reihe war.

Ruht euch aus und macht dann einen weiteren Staffellauf mit Eisschnellläufern.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Macht eine Pause und unterhaltet euch. Sprecht über die positiven und negativen Seiten des Regelbefolgens.

***Tiefer gehen:*** *Wie merkt ihr, dass jemand ein guter Mensch ist?*



## Partner-Sit-ups



Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Hebt den Oberkörper Richtung Knie und 'setzt euch auf'. Zurück zur Startposition.

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Sit-ups, während die andere dessen Füße festhält. Macht fünf Sit-ups und tauscht die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Schwieriger:** Macht 5 oder mehr Runden.

# Herausforderung



## Zufällige Herausforderung

Schreibt die Zahlen 1-10 auf Zettel und legt sie in einen Hut oder eine Schüssel.

Alle Spieler ziehen einen Zettel und machen die angegebene Anzahl von Sit-Ups, bevor sie an die nächste Person weitergeben.

Legt alle Zettel zurück in den Behälter. 3 Runden. Ändert die Bewegung jedes Mal oder fügt weitere Bewegungen hinzu.



<https://youtu.be/doIHK7i1dPE>

***Schwieriger: Macht 4 oder mehr Runden.***



## Gut zu sein reicht nicht

Lest **Markus 10,17 -31** aus der Bibel.

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

Jesus forderte das Denken seiner Jünger ständig heraus. In diesen Versen begegnet Jesus einem wohlhabenden, religiösen Menschen und lehrt uns wichtige Wahrheiten über das Reich Gottes.

### **Bibelstelle — Markus 10,17-31**

Als er weiterziehen wollte, lief ein Mann auf Jesus zu, kniete vor ihm nieder und fragte: «Guter Lehrer, was soll ich tun, um das ewige Leben zu bekommen?»

«Warum nennst du mich gut?» fragte Jesus.  
«Nur Gott allein ist gut. Aber du kennst doch

die Gebote. 'Du sollst nicht töten. Du sollst nicht die Ehe brechen. Du sollst nicht stehlen. Du sollst keine Falschaussage machen. Du sollst nicht betrügen. Ehre deinen Vater und deine Mutter. '»

«Lehrer», erwiderte der Mann, «alle diese Gebote habe ich seit meiner Kindheit gehalten.»

Da sah Jesus den Mann voller Liebe an. «Eins fehlt dir noch», sagte er zu ihm. «Geh und verkaufe alles, was du hast, und gib das Geld den Armen, dann wirst du einen Schatz im Himmel haben. Danach komm und folge mir nach.» Als er das hörte, verdüsterte sich das Gesicht des Mannes, und er ging traurig fort, denn er war sehr reich.

<sup>23</sup> Jesus sah alle, die dabeistanden, an und sagte dann zu seinen Jüngern: «Wie schwer ist es doch für Menschen, die reich sind, ins Reich Gottes zu kommen!»

Darüber waren sie erstaunt. Aber Jesus wiederholte: «Meine lieben Kinder, es ist sehr schwer, ins Reich Gottes zu kommen. Eher geht ein Kamel durch ein

Nadelöhr, als dass ein Reicher ins Reich Gottes kommt!» Die Jünger waren bestürzt. «Wer kann dann überhaupt gerettet werden?», fragten sie.

Jesus sah sie aufmerksam an und sagte: «Menschlich gesehen ist es unmöglich, aber nicht für Gott. Bei Gott ist alles möglich. »

Da erwiderte Petrus: «Wir haben alles aufgegeben, um dir nachzufolgen. »

Jesus erwiderte: «Ich versichere euch: Jeder, der Haus oder Brüder oder Schwestern oder Mutter oder Vater oder Kinder oder Besitz um meinetwillen und um der guten Botschaft willen aufgegeben hat, wird jetzt, in dieser Zeit, alles hundertfach zurückerhalten: Häuser, Brüder, Schwestern, Mütter, Kinder und Besitz - wenn auch mitten unter Verfolgungen. Und in der künftigen Welt wird er das ewige Leben haben. Doch viele, die jetzt wichtig zu sein scheinen, werden dann die Geringsten sein, und die, die hier ganz unbedeutend sind, werden dort die Wichtigsten sein.»

## ***Besprechen:***

Lest Markus 10,17 -31.

Schreibt eine Checkliste mit den Dingen, die ein guter Schüler oder Arbeiter tun würde.

Lest die Verse 17-22. Schreibt eine dieser Listen über den Mann, der Jesus begegnet ist.

- Was hat er richtig verstanden und was hat er falsch verstanden?

Keiner von uns lebt perfekt. Niemand ist 'gut' außer Gott!

**Gespräch mit Gott:** Denkt an die Dinge, die ihr falsch gemacht habt, die andere verletzt haben. Sagt Gott, dass es euch leid tut. Dankt Gott, dass er gut ist!



## Ameisen auf einem Baumstamm

Jeder steht auf einem 'Baumstamm' (einer Linie oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Hilft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit und versucht dann eure Zeit zu schlagen.



[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)

A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower part of the image, containing white text.

**Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.



## Ununterbrochener Kreis



Haltet euch an den Händen und bildet einen Kreis. Macht gemeinsam diese Bewegungen:

- 5 Kniebeugen
- 5 Ausfallschritte
- 5 gehaltene Superman
- 5 Liegestütze

Wiederholt es dann. Versucht den Kreis nicht zu unterbrechen.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was ist schwierig für euch alleine zu schaffen?

**Tiefer gehen:** Was könntet ihr unmöglich tun?



## Schmetterling Sit-ups

Legt euch auf den Rücken, die Fußsohlen berühren sich und die Knie kippen zu den Seiten — wie ein Schmetterling. Versucht 5 Sit-Ups zu machen und dabei die Füße auf dem Boden zu halten. Pause zwischen den Runden. 3 Runden.

***Schwieriger:*** Macht 5 oder mehr Runden.

## Herausforderung



## Sit-up/Liegestütze Tabata



Hört euch die Tabata-Musik an.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Macht Sit-ups für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht Liegestützen für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus.

Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.

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



## Es ist unmöglich, sich selbst zu retten

Lest Markus 10,23 -26.

Sammelt 5 verschieden große Gegenstände. Findet heraus, was so klein ist, dass es durch die Öse einer Nadel passen kann.

- Was müsstet ihr mit einem Kamel machen, dass es durch passt?

Es ist unmöglich, nicht wahr? Dies ist ein großartiges Bild für uns, die versuchen aus eigenen Stücken in Gottes Reich zu gelangen.

**Gespräch mit Gott:** Schreibt ein paar gute Dinge, auf die ihr als Familie stolz seid. Es ist unmöglich, diese Dinge zu verwenden, um euch für Gottes Reich zu qualifizieren. Bittet Gott euch zu zeigen, was er möchte.



## Ich brauche, ich brauche

Eine Person leitet das Spiel. Derjenige ruft 'Ich brauche, ich brauche... einen Ball!' Dann laufen alle los, um einen Ball zu finden. Wer den Gegenstand zuerst zurückbringt, gewinnt einen Punkt. Spielt weiter und nennt verschiedene Dinge in eurem Haus.

Tauscht den Spieleiter nach ein paar Runden. Bittet um wertvollere Gegenständen, wie Geld, Telefone, Uhren oder Süßigkeiten. Wer einen dieser Gegenstände bringt, gewinnt 5 Punkte.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### **Besprechen:**

Wie war es, wertvollere Objekte zu bringen? Hat es etwas verändert?

A close-up photograph of water being poured into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.

Bringt eine Wasserflasche  
mit und trinkt immer, wenn  
ihr Durst habt.



## Spiegel Aufwärmen

Sucht euch einen Partner. Eine Person wählt Bewegungen aus, wie Kniehebelauf, Kniebeugen, Superman, Ausfallschritte, etc. Die andere Person fungiert als Spiegel und macht die Bewegungen nach.

Rollen nach 60 Sekunden tauschen.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wobei habt ihr diese Woche um hilfe gebeten?

***Tiefer gehen: Ist es einfach oder schwer, um Hilfe zu bitten?***



## Sit-ups mit Gewicht



Sucht in eurem Haus einen Gegenstand, der etwas Gewicht hat, z.B. eine Wasserflasche, ein Spielzeug, etc.

Macht 5 Sit-ups und haltet euch den Gegenstand dabei vor die Brust. Achtet darauf eure Muskeln zu aktivieren!

Pause. 3 Runden.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**Schwieriger:** Macht 5 oder mehr Runden.



## Sit-up-Fange



Findet einen Raum, in dem alle herumlaufen können. Eine Person ist der 'Fänger' und versucht die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, macht drei Sit-ups. Dann wird derjenige zum neuen Fänger.

Spielt für drei Minuten oder bis alle erschöpft sind.

***Schwieriger:*** Spielt fünf Minuten lang.



## Gott rettet uns gerne

Lest Markus 10,24 -31.

Holt euch eine dicht verschlossene Flasche oder ein Glas. Lasst die jüngste Person in der Familie versuchen, es zu öffnen. Wenn sie es nicht schafft, kann sie die nächste Person um Hilfe bitten.

Obwohl es uns unmöglich ist, uns selbst zu retten, kann Gott uns retten. Er möchte, dass wir ihn darum bitten. Tut es jetzt!

**Plaudern Sie mit Gott:** Herr Jesus, ich kann mich nicht retten, indem versuche gut zu sein. Ich scheitere immer wieder. Du musst mich retten. Ich vertraue dir.



## Verheddert

Stellt euch Schulter an Schulter in einen Kreis. Streckt die rechte Hand aus und haltet die Hand einer anderen Person fest. Mach das Gleiche mit der linken Hand. Versucht euch zu entwirren und dabei die Hände nicht loszulassen.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a clear container into a glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

## **Gesundheits-Tipp**

Trinkt mehr Wasser.  
Helft der Umwelt durch das  
Recycling von leeren  
Plastikflaschen.

# 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)