

Verwurzeln — Woche 13



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Feierwoche
Ende der Saison**

www.family.fit



Diese Woche: **Feier**

Herzlichen Glückwunsch!

Ihr habt die zweite Saison von family.fit beendet.

Wir hoffen, dass ihr Veränderungen in eurer Familie sehen könnt. Vielleicht seid ihr nun gesünder und fitter. Vielleicht seid ihr positiver und haltet mehr zusammen.

Vielleicht hatte eure Familie einen Durchbruch bezüglich Vergebung oder Kommunikation, Freundlichkeit oder Mut.

Lasst uns feiern, was Gott tut!

Wenn ihr könnt, trifft euch mit anderen Familien. Lasst uns Fitness, Glaube, Spaß und Essen zusammenbringen und gemeinsam feiern, bevor wir eine neue Saison family.fit beginnen

Ideen zum Feiern

Trefft euch als Familie. Schaut euch diese Ideen an und erstellt einen Plan, um den Abschluss der family.fit-Staffel zu feiern.

Gestaltet die Veranstaltung entsprechend eurer aktuellen Situation. Wenn ihr im Lockdown seid, findet kreative Wege und probiert Verschiedenes aus.

Nutzt diese Elemente:

1. Familien in eurem Umfeld
2. Fitness
3. Spaß
4. Glaube
5. Essen

Wählt einige der Ideen auf den folgenden Seiten aus, um zu beginnen.

Erste Schritte

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.

1. Andere Familien

Andere Familien einladen

Denkt an einige andere Familien, mit denen ihr euch treffen könnt, um zu feiern. Es könnten Leute sein, die family.fit gemacht haben oder die nächste Saison beginnen könnten.

Wenn ihr euch nicht treffen könnt, nutzt Zoom® oder Skype® oder macht die Übungen am Fenster.

Betet für sie

Betet für die anderen Familien, die ihr einladet. Ladet jemanden ein, der alleine oder alt ist. Sie würden gerne für die Feier Teil eurer Familie sein.

Einladungen machen

Die Einladungen sollten Spaß machen. Ihr könntet eine lustige Videobotschaft aufnehmen. Ihr könntet eine Einladungskarte zeichnen und schreiben. Ihr könntet eine andere Familie herausfordern.



2. Fitness

Wählt einige Fitness-Elemente

Schaut euch die letzten 12 Wochen Fitness an und wählt drei verschiedene Herausforderungen aus, die ihr mit anderen Familien machen könnt.

Hier sind einige Fragen, um zu beginnen:



Turm-Herausforderung

Kniebeugen Rücken an Rücken

Liegestütz-Challenge



Erfindet eine Herausforderung

Jede Familie, die family.fit mitgemacht hat, könnte eine Herausforderung erfinden und sie den anderen Familien zeigen. Benutzt mindestens zwei Bewegungen bei der Herausforderung.

Erfindet einen Wettbewerb

Nehmt eine der Herausforderungen und macht daraus einen Wettbewerb. Es könnte Kinder gegen Eltern oder Jungen gegen Mädchen sein. Es könnte Familie gegen Familie sein. Überlegt, was am besten funktionieren würde und Spaß macht.



3. Spaß



Dekorationen

Wählt einen Veranstaltungsort für eure Feier. Es könnte ein Park sein, bei euch zu Hause oder in einer Halle. Sorgt dafür, dass es einladend und besonders aussieht. Seid kreativ!

Lustige Spiele und Sport

Plant einige lustige Spiele, die jeder kennt und liebt. Zum Beispiel Frisbee, Fußball, Cricket oder Fangen.

Wählt ein family.fit-Spiel

Denkt an die letzten 12 Wochen und wählt ein Spiel, das alle miteinbezieht. Hier sind einige Fragen, um zu beginnen:



Sumpflauf

Ball-Challenge

Dosentreten



4. Glaube

Sprecht darüber, wie ihr gewachsen seid

Sprecht mit den anderen Familien darüber, wie eure Familie gewachsen ist und sich in den letzten Monaten verändert hat. Welche positiven Dinge passieren? Was habt ihr gelernt?

Lest gemeinsam die Bibel

Wählt ein Thema, das eurer Familie wirklich geholfen hat. Lest diese Bibelstelle noch einmal, macht einige der Aktivitäten und beantwortet Fragen mit anderen Familien.

Schaut euch gemeinsam ein Max7-Video an

Schaut euch eines dieser Videos an und
besprecht die Themen (siehe [Max7.org](https://www.max7.org)):



Die Weihnachtsgeschichte:

Geburt Jesu

Die Hirten

Die Weisen



5. Essen

Jede Familie bringt ein Gericht mit

Jede Familie bringt ein Lieblingsessen mit, um es mit anderen Familien zu teilen. Wenn ihr euch trifft, teilt eines eurer Lieblingsrezepte mit den anderen Familien.

Kocht gemeinsam gesundes Essen

Findet einige einfache Rezepte, um gemeinsam gesundes Essen und Getränke zu machen.

Zum Beispiel:

- Macht ein Getränk mit frischem Obst
- Macht einen gesunden Snack

Kocht gemeinsam eine Mahlzeit

Grillt, kocht ein Curry oder ein anderes Gericht, wobei die Familien alle Zutaten mitbringen und dann gemeinsam kochen.



Haltet die Augen für die neue Staffel offen!

Bald gibt es auch family.fit zum selber bauen! Das Thema ist 'gesunde Einstellung'. Es wird euch und eurer Familie helfen in Glauben und Fitness zu wachsen und gemeinsam Spaß zu haben!

[Ladet dieses Poster](#) zum Ausdrucken und Aufhängen herunter. In drei einfachen Schritten kann eure Familie ihre eigenen family.fit-Einheiten erstellen.

Versucht es. Es wird Spaß machen!

Build Your Own



in 3 easy steps!

1 **Get Active**

Choose one or more exercises and do them with the activities.

Exercises	Exercise Activities
-----------	---------------------

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