



in 3 einfachen Schritten!



Gesunde Haltung

Die Frucht des Geistes - Galater 5,22 -23

family.fit ist für die ganze Familie und kann einfach umgesetzt werden. Jeder kann es anleiten. Ihr benötigt keine spezielle Ausrüstung, nur etwas Platz, um gemeinsam aktiv zu sein — drinnen oder draußen. Mithilfe dieses Posters könnt ihr euch für die nächsten 10 Wochen pro Woche drei oder mehr Einheiten erstellen.

1 Aktiv werden

Wählt eine oder mehrere **Übungen** und kombiniert sie mit den **Aktivitäten**.

2 Bibelentdeckung

Wählt eigene Bibelstellen oder verwendet diesen Plan.

Übungen

Für Videos dieser Übungen nutzt den folgenden QR-Code

Kniebeugen



Dips



Sit-ups



Liegestütze



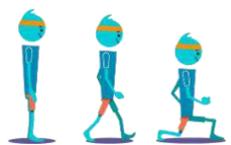
Superman halten



Planks



Ausfallschritte



Bergsteiger



Eisschnellläufer



Burpees



Übungsaktivitäten

1. Würfeln

Legt ein Familienziel wie z.B. 100 fest. Würfelt abwechselnd und macht dann die den Würfelaugen entsprechende Anzahl der Wiederholungen, dann ist die nächste Person an der Reihe. Zählt und macht so lange weiter, bis ihr euer Ziel erreicht habt.

2. Ecken

Wählt vier Übungen. Teilt jeder Ecke des Raumes eine Übung zu. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Wechselt alle 60 Sekunden die Ecke und macht die entsprechende Bewegung. Macht zwei Runden.

3. Challenge gegen die Zeit

Findet heraus, wie viele Bewegungswiederholungen ihr in 60 Sekunden schafft. Macht eine Pause und versucht es erneut.

4. 20,15,10,5 Herausforderung

Wählt vier Übungen. Macht 20 Wiederholungen der ersten Übung, 15 der zweiten, 10 der dritten und 5 der letzten. Macht eine Pause und versucht es erneut.

5. Tabata

Macht eine Übung für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht eine zweite Übung für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Macht acht Runden.

Herausforderung steigern? Macht die Übung schneller oder mehr Wiederholungen oder für eine längere Zeit.

Bibellesen

- 1. Überblick Galater 5,22 -23
- 2. Liebe Markus 12,30 -31
- 3. Freude 1. Petrus 1,8 -9
- 4. Friede Philipper 4,6-7
- 5. Geduld Hebräer 6,10 -12
- 6. Freundlichkeit Kolosser 3,12 -13
- 7. Güte Galater 6,9 -10
- 8. Treue 1. Petrus 2,10
- 9. Sanftmut Epheser 4,2 -6
- 10. Selbstkontrolle Titus 2,2 -6

Aktivitäten entdecken

Sprecht gemeinsam jede Einheit 5-10 Minuten darüber. Konzentriert euch jeden Tag auf einen anderen Aspekt, wenn ihr den Vers anschaut und dann zusammen betet.

Tag 1

- Was sagt dieser Vers über Gott aus?
- Was sagt dieser Vers über uns als Menschen aus? Über mich?

Tag 2

- Wie fordert diese Bibelstelle mich und uns heute heraus?
- Was kann ich tun, um mich heute zu verändern und zu wachsen?

Tag 3

Wählt eine Aktivität...

- Bastelt ein Poster
- Theaterstück/Rollenspiel
- Überlegt, was in eurem Umfeld möglich ist. Tut es!

3 Gemeinsam spielen und beten

Sucht euch ein Spiel aus oder erfindet ein eigenes. Verwendet den QR-Code für Videos zu Spielen.



Für Videos scannen



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.



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 Sit-ups und darf dann weiterspielen. Viel Spaß.



Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Partner wechseln und wiederholen. Versucht es in 3er-Gruppen.



Sockenbasketball

Macht einen Ball aus einer aufgerollten Socke. Ein Spieler macht einen Korb mit den Armen.

Wählt drei Punkte, von denen ihr werfen möchtet. Jeder bekommt an jedem Punkt drei Würfe. Zählt, wer die meisten Treffer schafft.

Andere Ideen

Nehmt euch am Ende jeder Einheit Zeit zum Beten. Atmet tief ein und dehnt eure Muskeln, während ihr mit Gott sprecht.

Ihr könntet eine andere Familie einladen, family.fit mit euch zu machen. Entweder persönlich oder virtuell.

Eure Familie kann auch gerne joggen, schwimmen, Fahrrad fahren, laufen, skaten, paddeln oder im Park spielen. Versucht jeden Tag auf irgendeine Weise aktiv zu sein.

Bitte sendet Feedback, Geschichten und Ideen an: <https://family.fit/en/build-your-own/feedback/>

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.



Für Videos scannen

