

Verwurzeln — Woche 12

# Jesus — auferstanden und lebendig!

**family.fit**  
**fast**

7 Minuten, um *Familie.Fitness.Glaube.Spaß*  
wachsen zu lassen



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

# Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 <b>Aktiv werden</b> <i>4 Minuten</i>	 <b>Ruhe und Gespräch</b> <i>3 Minuten</i>
<b>TAG 1</b>	Plank-Staffel	Markus 16,1 -2 lesen und besprechen
<b>TAG 2</b>	Aufräumstaffel	Markus 16,3-6 lesen und besprechen
<b>TAG 3</b>	Family.fit finale	Markus 16,1-7 lesen und besprechen

Dies ist das Ende einer Reise durch das Markusevangelium, während wir uns mit der Frage 'Wer ist dieser Jesus?' beschäftigen. Ihr findet es in der Bibel in **Markus 16,1-7**.

**Es ist einfach!** Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!

*Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.*

# TAG 1

## Aktiv werden



### Plank-Staffel

Teilt euch in zwei Gruppen ein und stellt euch fünf Meter voneinander entfernt auf. Eine Person beginnt in der Plankenposition und bewegt sich seitwärts zur anderen Gruppe. Derjenige klatscht die nächste Person ab, die sich in einer seitlichen Planke zurück durch den Raum bewegt.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg0>

## Pause und Gespräch



### Jesus wurde begraben

- *Was sind einige der Rituale in eurer Familie oder in eurem Umfeld?*

**Markus 16,1 -2** lesen.

Jesus wurde in ein in den Feld gehauenes Grab gelegt. Der Eingang wurde mit einem riesigen Stein verschlossen und von Soldaten bewacht, um zu verhindern, dass jemand die Leiche stiehlt.

Die Salbung eines Körpers mit Gewürzen war Teil des Begräbnisrituals. Die duftenden Gewürze waren extrem teuer und waren Ausdruck von Liebe und Respekt.

- *Warum waren die Frauen bereit, sich so sehr um die Salbung des Leibes Jesu zu bemühen?*

**Gespräch mit Gott:** Schreibt einen Brief an Gott, in dem ihr eure Liebe ausdrückt. Wählt jemanden aus, der die Briefe sammelt und an einem sicheren Ort aufbewahrt. Verabredet eine Zeit, um sie wieder zu öffnen.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Aufräumstaffel

Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge in der Mitte auf den Boden. Jedes Team läuft und sammelt die Objekte nacheinander ein, wie in einer Staffel. Findet heraus, wer am meisten Dinge einsammelt.

Macht eine Pause und versucht es erneut.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

## Pause und Gespräch



### Jesus ist auferstanden

- *Warum erschrecken uns manchmal unglaubliche oder ungewöhnliche Ereignisse?*

**Markus 16,3 -6** lesen.

Die Frauen in dieser Geschichte erlebten eine beunruhigende Überraschung. Jesus war nicht mehr im Grab!

- *Welche neue Information haben sie in diesem Moment über Jesus erfahren? Was könnte das heute für uns bedeuten?*

**Gespräch mit Gott:** Danke, Herr Jesus, dass du unsere Sünde ans Kreuz gebracht hast. Du hast Sünde und Tod besiegt. Du bist wieder auferstanden, um zu beweisen, dass du Gott bist. Hilf uns, jeden Tag im Lichte dieser Wahrheit zu leben.

# TAG 3

## Aktiv werden



### Family.fit finale

Führt diese Bewegungen mit einem Partner so schnell wie möglich durch, aber mit guter Technik:

- 20 Sekunden Planks und Superman
- 20 Burpees, Dips, Eisschnellläufer, Ausfallschritte, Liegestütze, Sit-ups, Bergsteiger, Kniebeugen.

3 Runden. Vergesst nicht, eine Stoppuhr zu benutzen!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>

## Pause und Gespräch



### Jesus wartet

- *Erzählt von der längsten Zeit, die ihr auf jemanden gewartet habt.*

**Markus 16,1 -7** lesen.

- *Warum suchten die Frauen am falschen Ort nach Jesus?*

Der auferstandene Jesus erwartete sie in Galiläa, wo er es versprochen hatte.

- *Wo könnte Jesus heute auf euch warten?*

**Gespräch mit Gott:** Bewegt euch zu vier verschiedenen Orten in eurem Haus und betet dabei für folgendes: (1) euer persönliches Leben mit Gott; (2) Gott als Familie folgen; (3) euer Land; (4) eure Freunde, die Jesus noch nicht kennen.

# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Markus 16,1-7](#).

## **Bibelstelle** — Markus 16,1-7

Am nächsten Abend, als der Sabbat vorüber war, kauften Maria von Magdala, Salome und Maria, die Mutter von Jakobus, wohlriechende Öle, um den Leichnam einzubalsamieren. Früh am Sonntagmorgen, gerade als die Sonne aufging, machten sie sich auf den Weg zum Grab.<sup>3</sup> Unterwegs überlegten sie, wer ihnen den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen könnte.

Als sie jedoch hinkamen, sahen sie, dass der Stein - ein massiver Felsblock - bereits zur Seite gewälzt war. Sie betraten die Grabhöhle und bemerkten dort auf der rechten Seite einen jungen Mann in einem strahlend weißen Gewand. Die Frauen erschrakten sehr, aber der Engel sagte:

<sup>6</sup>'Habt keine Angst. Ihr sucht Jesus von Nazareth, der gekreuzigt wurde. Er ist von den Toten auferstanden! Er ist nicht hier! Seht, das ist die Stelle, an der sie ihn hingelegt haben. Geht jetzt zu seinen Jüngern und sagt ihnen, auch Petrus: Jesus geht euch nach Galiläa voraus. Dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat, bevor er starb!'

## Gesundheits-Tipp

Reduziert die Zeit am Bildschirm.

Verwendet nur Programme und Apps, die eurer Familie Vorteile bringen.



# Weitere Informationen

Wir hoffen, dass euch die *family.fit* Kurzversion gefallen hat. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Es ist kostenlos!

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit> Teilt family.fit mit anderen.

Videos findet ihr auf dem [family.fit YouTube® -Kanal](#)

Auf Social Media findet ihr uns hier:



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*



Introvideo

## AGBs

### 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.





family.ft

