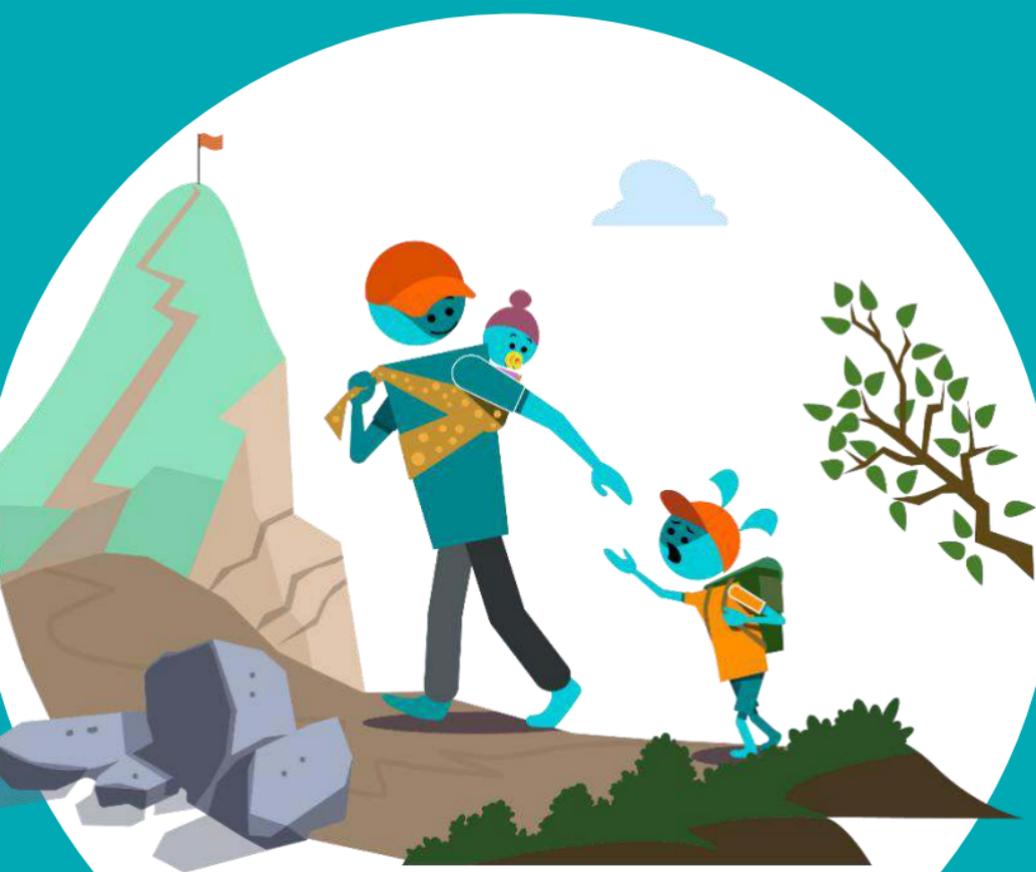


Verwurzeln — Woche 6
**Jesus in unseren
Herausforderungen!**

family.fit
fast

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



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Ausfallschritte mit Partner	Markus 6,45 -52 lesen und besprechen
TAG 2	Turm-Herausforderung	Markus 6,45 -52 lesen und besprechen
TAG 3	Ball-Challenge	Markus 6,45 -52 lesen und besprechen

Dies ist der Beginn einer Reise durch das Markusevangelium, während wir uns mit der Frage 'Wer ist dieser Jesus?' beschäftigen. Ihr findet es in der Bibel in **Markus 6,45-52**.

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



Ausfallschritte mit Partner

Stellt euch aufrecht hin und legt die Hände auf die Hüften. Macht einen Schritt nach vorne und bewegt eure Hüften Richtung Boden, bis das vordere Knie zu 90° gebeugt ist. Wechselt die Beine.

Übt die Ausfallschritte mit einem Partner, der euch gegenüber steht. Beginnt langsam und vorsichtig. Macht vier Runden mit 10 Wiederholungen. Ruht euch zwischen den Runden aus.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Pause und Gespräch



Jesus verbringt Zeit allein

- *Was gefällt euch daran, allein zu sein? Was mögt ihr nicht?*

Lest Markus 6,45 -52.

Nach einem anstrengenden Tag mit vielen Menschen schickt Jesus seine Freunde weg und nimmt sich Zeit, allein und still zu sein. Er betet.

- Was glaubt ihr, wofür Jesus gebetet hat?

Gespräch mit Gott: Jeder findet einen Platz im Haus, um für ein paar Minuten allein zu sein. Bittet Gott euch zu zeigen, was er euch heute sagen möchte.

TAG 2

Aktiv werden



Turm-Herausforderung

Jedes Paar bekommt 6 Becher. Eine Person hält den Superman, während die andere fünf Kniebeugen macht. Nach jeder Runde fügt ihr dem Turm einen Becher hinzu. Rollen tauschen. Macht sechs Runden. Versucht jedes Mal den Turm so schnell wie möglich zu bauen.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Pause und Gespräch



Jesus geht auf dem Wasser

- *Was motiviert euch, auf die Bedürfnisse eines anderen zu reagieren?*

Lest Markus 6,45 -52.

Beachtet hier Jesu Vorgehen: (i) Er betet zu Gott; (ii) Er sieht die Not seiner Freunde; (iii) Er hilft ihnen.

Findet Posen für diese 3 Aspekte der Geschichte. Viel Spaß dabei, sie auf verschiedene Arten zu erfassen! Macht mit eurem Handy ein Foto. Teilt [@familyfitnessfaithfun](https://www.instagram.com/familyfitnessfaithfun)

- Wen seht ihr heute, der Hilfe braucht?
- Wie könnte euer 'gehen' aussehen?

Gespräch mit Gott: Herr schenke uns Augen, um die Bedürfnisse der Menschen um uns herum zu sehen. Gib uns Weisheit und Engagement, wenn wir auf diese Bedürfnisse reagieren.

TAG 3

Aktiv werden



Ball-Challenge

Jeder macht einen Papierball und übt das Werfen und Fangen mit einer Hand. Dann stellen sich alle in einem Kreis auf, werfen ihren Ball gleichzeitig nach rechts und fangen den Ball von links. Ermutigt einander.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

Pause und Gespräch



Jesus erfüllt unsere Bedürfnisse

- *Wann hattet ihr Angst?*

Lest Markus 6,45 -52.

Jeder zeichnet ein verängstigtes Gesicht auf der einen Seite eines Blatt Papier und ein erstauntes Gesicht auf der anderen Seite. Während die Geschichte gelesen wird, antwortet jede Person, indem sie das entsprechende Gesicht auf ihrem Papier zeigt.

- Jesus sagt: 'Nur Mut! Ich bin's. Habt keine Angst.' Was bedeutet es für euch, wenn ihr heute sagt: 'Jesus ist heute in unserem Boot?'

Chat mit Gott: Baut ein imaginäres Boot, groß genug für eure Familie. Setzt euch zusammen und betet für einander, um die Gegenwart Jesu in euren Herausforderungen zu erleben.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Markus 6,45-52](#).

Bibelstelle — Markus 6,45 -52

Gleich danach befahl Jesus seinen Jüngern, wieder ins Boot zu steigen und über den See nach Betsaida zu fahren, während er inzwischen die Menschen nach Hause entließ. Dann ging er allein auf einen Berg, um zu beten.

In der Nacht befanden sich die Jünger in ihrem Boot mitten auf dem See, und Jesus war allein an Land. Er sah, dass sie mühsam gegen den Wind und die Wellen ankämpften. Gegen drei Uhr morgens ging er über das Wasser zu ihnen. Er wollte an ihnen vorbeigehen. Doch als sie ihn auf dem Wasser gehen sahen, schrien sie vor Entsetzen, denn sie hielten ihn für ein Gespenst. Sie waren zu Tode erschrocken, als sie ihn sahen.

Doch Jesus sprach sie sofort an. 'Erschreckt nicht', sagte er. 'Ich bin es. Habt keine Angst.' Dann stieg er ins Boot, und der Wind legte sich. Sie staunten über das, was vor ihren Augen geschah.

Gesundheits-Tipp

Trinkt mehr Wasser.

Unser Körper kann kein Wasser speichern. Er braucht jeden Tag Nachschub.



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 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

