

లోతుగా పెరుగుతోంది - 8 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



యేసు అసాధ్యమ్  
అయినవి చేస్తాడు!

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



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు  
10:17-31

మంచిగా  
ఉండటం  
సరిపోదు

మిమ్మల్ని  
మీరు  
రక్షించుకోవ  
డం అసాధ్యం

దేవుడు  
మనలను  
రక్షించడానికి  
ఇష్టపడతాడు



వార్మ్-అప్

రిలేస్

పగలని  
వృత్తం

అద్దం  
వార్మ్-అప్



కదలిక

భాగస్వామి  
సిట్-అప్లు

సీతాకోకచిలుక  
సిట్-అప్లు

బరువు  
సిట్-అప్లు



ఛాలెంజ్

యాదృచ్ఛిక  
సవాలు

సిట్-అప్ /  
పుష్-అప్  
తబాటా

సిట్-అప్  
ట్యూగ్



అన్వేషిం  
చండి

వచనాలను  
చదివి చెక్లిస్ట్  
రాయండి

వచనాలను  
మరియు ఆబ్జెక్ట్  
ఛాలెంజ్  
చదవండి

వచనాలను  
చదివి హార్డ్  
బాటిల్ మూత  
తెరవండి



పల్ల

ఒక దుంగ  
మీద చీమలు

నాకు  
అవసరం,  
నాకు  
అవసరం

చిక్కుకుపో  
యింది

# మొదలు అవు

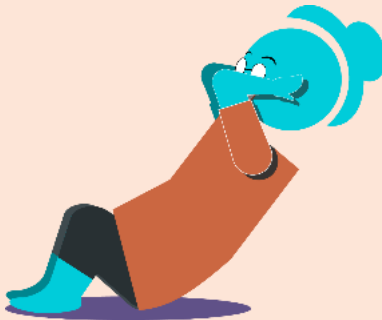
మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల  
లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ  
కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా  
మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

**ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:**

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్  
మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు  
**#familyfit** లేదా **@familyfitnessfaithfun**  
తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

**బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.**



## ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను

<https://family.fit/terms-and-conditions> కు

అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



## రిలేస్

ప్రతి ఒక్కరూ జంపింగ్ జాక్స్ చేస్తున్నప్పుడు, ఒక వ్యక్తి గది లేదా యార్డ్ యొక్క చాలా వైపుకు పరిగెత్తుతాడు, ఒక వస్తువును ఎత్తుకొని వెనుకకు పరిగెత్తుతాడు. వారు రిలేను కొనసాగించడానికి వస్తువును వేరొకరికి ఇస్తారు. ప్రతి ఒక్కరూ మలుపు తిరిగే వరకు కొనసాగించండి.

ప్రతి ఒక్కరూ స్పీడ్ స్కేటర్లను చేసేటప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోండి, మరొక రిలే చేయండి.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

కింది నియమాల యొక్క అనుకూలతలు మరియు ప్రతికూలతల గురించి మాట్లాడండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ఎవరైనా మంచి వ్యక్తి అని మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?



## భాగస్వామి సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి. "సిట్-అప్" చేయడానికి మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల వైపుకు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి సిట్-అప్ చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్లు చేసి, స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**కష్టపడండి:** ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి.



## యాదృచ్ఛిక సవాలు

కాగితపు ముక్కలపై 1-10 సంఖ్యలను వ్రాసి టోపీ లేదా గిన్నెలో ఉంచండి.

ప్రతి వ్యక్తి ఒక కాగితాన్ని ఎంచుకొని, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కడానికి ముందు సూచించిన సిట్-అప్ల సంఖ్యను చేస్తాడు.

అన్ని కాగితాలను కంటైనర్కు తిరిగి ఇవ్వండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ కదలికను మార్చండి లేదా సరదా చర్యలను కూడా జోడించండి.



<https://youtu.be/dolHK7i1dPE>

**కష్టపడండి:** నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి.





## మంచిగా ఉండటం సరిపోదు

బైబిల్ నుండి **మార్కు 10:17-31** చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

యేసు తన శిష్యులను వారి ఆలోచనలో నిరంతరం విస్తరించాడు. ఈ వచనాలలో యేసు ధనవంతుడైన, మతస్థుడిని కలుస్తాడు మరియు దేవుని రాజ్యం గురించి ముఖ్యమైన సత్యాలను బోధిస్తాడు.

### బైబిల్ భాగం - మార్కు 10:17-31 (NIV)

ఆయన బయలుదేరి మార్గమున పోవుచుండగా ఒకడు పరుగెత్తికొనివచ్చి ఆయనయెదుట మోకాళ్లూని. "సద్బోధకుడా, నిత్యజీవమునకు వారసుడనగుటకు నేనేమి చేయుదునని ఆయన నడిగెను?"

"యేసునన్ను సత్పురుషుడని యేల చెప్పుచున్నావు?" దేవుడొక్కడే గాని మరి ఎవడును సత్పురుషుడు కాడు. నరహత్య చేయవద్దు, వ్యభిచ రింపవద్దు, దొంగిలవద్దు, అబద్ధసాక్ష్యము పలుకవద్దు, మోస పుచ్చవద్దు, నీ తలిదండ్రులను సన్మానింపుము అను ఆజ్ఞలు నీకు తెలియును గదా అని అతనితో చెప్పెను.

అందు కతడుబోధకుడా, బాల్యమునుండి ఇవన్నియు అనుస రించుచునే యుంటినని చెప్పెను.

యేసు అతని చూచి అతని ప్రేమించినీకు ఒకటి కొదువగానున్నది; నీవు వెళ్లి నీకు కలిగినవన్నియు అమ్మి బీదలకిమ్ము, పరలోకమందు నీకు ధనము కలుగును; నీవు వచ్చి నన్ను వెంబడించుమని చెప్పెను." అతడు మిగుల ఆస్తిగలవాడు, గనుక ఆ మాటకు ముఖము చిన్నబుచ్చుకొని, దుఃఖపడుచు వెళ్లిపోయెను.

<sup>23</sup> అప్పుడు యేసు చుట్టు చూచి ఆస్తిగలవారు దేవుని రాజ్యములో ప్రవేశించుట ఎంతో దుర్లభమని తన శిష్యు లతో చెప్పెను.

ఆయన మాటలకు శిష్యులు విస్మయ మొందిరి. అందుకు యేసు తిరిగి వారితో

ఇట్లనెను పిల్లలారా, తమ ఆస్తియందు  
నమ్మికయుంచువారు దేవుని రాజ్యములో  
ప్రవేశించుట ఎంతో దుర్లభము; ధనవంతుడు  
దేవుని రాజ్యములో ప్రవేశించుటకంటె ఒంటె  
సూదిబెజ్జములో దూరుట సులభము.

“అందుకు వారు అత్యధికముగా ఆశ్చర్యపడి  
అట్లయితే ఎవడు రక్షణపొంద గలడని  
ఆయన నడిగిరి.”

యేసు వారిని చూచి “ఇది మనుష్యులకు  
అసాధ్యమే గాని, దేవునికి అసాధ్యము కాదు;  
దేవునికి సమస్తమును సాధ్యమే అనెను.”

పేతురు “ఇదిగో మేము సమస్తమును  
విడిచిపెట్టి నిన్ను వెంబడించితిమని  
ఆయనతో చెప్పసాగెను.”

“అందుకు యేసు ఇట్లనెను నా నిమిత్తమును  
సువార్త నిమిత్తమును  
ఇంటినైనను అన్నదములనైనను అక్క  
చెల్లెండ్రనైనను తలిదండ్రులనైనను  
పిల్లలనైనను భూములనైనను విడిచినవాడు  
ఇప్పుడు ఇహమందు హింసలతో పాటు  
నూరంతలుగా ఇండ్లను అన్నదములను  
అక్కచెల్లెండ్రను తల్లులను పిల్లలను  
భూములను, రాబోవు లోకమందు  
నిత్యజీవమును పొందు నని మీతో

నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను. మొదటి వారు అనేకులు కడపటివారగుదురు, కడపటివారు మొదటి వారగుదురు అనెను."

## చర్చించండి:

మార్కు 10:17-31 చదవండి.

మంచి విద్యార్థి లేదా కార్మికుడు చేసే పనుల చెక్‌లిస్ట్ రాయండి. 17-22 వచనాలను చదవండి. యేసును కలిసిన వ్యక్తి కోసం ఈ చెక్‌లిస్టులలో ఒకదాన్ని వ్రాయండి.

- అతను ఏమి సరిగ్గా పొందాడు మరియు అతను ఏమి తప్పు చేశాడు?

మనలో ఎవరూ సంపూర్ణంగా జీవించరు. దేవుడు తప్ప మరెవరూ 'మంచివారు' కాదు!

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** ఇతరులను బాధపెట్టిన మీరు చేసిన తప్పుల గురించి ఆలోచించండి. దేవునికి క్షమించండి అని అడుగండి అతను మంచివాడని దేవునికి ధన్యవాదాలు!



## ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'లాగ్' (ఒక లైన్, లాగ్ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్లో మీ ఆర్డర్ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. టైమర్ సెట్ చేయండి. మళ్ళీ చేయండి మరియు మీ సమయాన్ని ఓడించటానికి ప్రయత్నించండి.



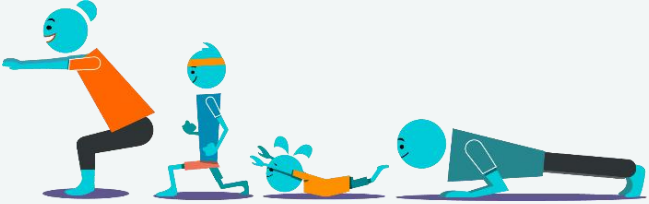
[https://youtu.be/uDj\\_n2U9t3Y](https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y)



**ఆరోగ్య చిట్కా**  
ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.



## పగలని వృత్తం



అందరూ చేతులు పట్టుకొని ఒక వృత్తంలో నిలబడతారు. ఈ కదలికలను కలిసి చేయండి:

- 5 సార్లు స్కాట్లు
- 5 రౌన్డ్స్ కొట్టుట
- 5 సూపర్మాన్ హెల్డ్స్
- 5 పుష్-అప్స్

రిపీట్. వృత్తాన్ని విచ్చిన్నం చేయకుండా ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరే చేయటానికి మీకు ఏ విషయాలు కష్టం?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు అసాధ్యం అనిపించేది ఏమిటి?



## సీతాకోకచిలుక సిట్-అప్స్

సీతాకోకచిలుక లాగా - మీ పాదాల  
అడుగుభాగంతో కలిసి మీ వెనుకభాగంలో  
పడుకోండి మరియు వైపుకు మోకాలు వేయండి.  
మీరు ఐదు సిట్-అప్లు చేసేటప్పుడు మీ  
పాదాలను నేలమీద ఉంచడానికి  
ప్రయత్నించండి. రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.  
మూడు రౌండ్లు చేయండి.

**కష్టపడండి:** ఐదు రౌండ్లు లేదా అంతకంటే  
ఎక్కువ చేయండి.





## సిట్-అప్ / పుష్-అప్ తబాటా



తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 సెకన్ల పాటు సిట్-అప్లు చేయండి,  
తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.  
20 సెకన్ల పాటు పుష్-అప్స్ చేయండి, తరువాత  
10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది  
రోండ్లు చేయండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను 20  
సెకన్లలో పెంచండి.



## మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడం అసాధ్యం

మార్కు 10: 23-26 చదవండి.

మీ ఇంటి చుట్టూ ఐదు విభిన్న పరిమాణాల వస్తువులను సేకరించండి. మీరు వాటిని ఒక చిన్న రంధ్రం ద్వారా లేదా సూది యొక్క 'కన్ను' ద్వారా అమర్చగలరా అని చూడండి.

- ఒంటెకు సరిపోయేలా మీరు ఏమి చేయాలి?

ఇది అసాధ్యం, కాదా? తగినంత మంచిగా ఉండటం ద్వారా మనం దేవుని రాజ్యంలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్న గొప్ప చిత్రం ఇది.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** కుటుంబంగా మీరు గర్వించే కొన్ని మంచి విషయాలు రాయండి. దేవుని రాజ్యంలోకి రావడానికి మీకు అర్హత సాధించడానికి ఈ విషయాలను ఉపయోగించడం అసాధ్యం. దేవుడు ఏమి కోరుకుంటున్నారో చూడటానికి మీకు సహాయం చేయమని అడగండి.



## నాకు అవసరం, నాకు అవసరం

ఒక వ్యక్తి ఆటను నడిపిస్తాడు. వారు, "నాకు కావాలి, నాకు కావాలి ... ఒక బంతి" అని అరుస్తారు. అందరూ బంతిని వెతకడానికి పరిగెత్తుతారు. ఎవరైతే వస్తువును తిరిగి తెస్తారో వారు మొదట ఒక పాయింట్ గెలుస్తారు. సాధారణ గృహ వస్తువులను అడగడం ద్వారా ఆటను కొనసాగించండి.

కొన్ని రౌండ్ల తరువాత నాయకులను మార్చుకోండి. డబ్బు, ఫోన్లు, గడియారాలు లేదా మిఠాయి వంటి ఎక్కువ విలువైన వస్తువులను అడగండి. ఈ వస్తువులను మీరు మొదట తీసుకువస్తే ఐదు పాయింట్లను గెలుచుకోండి.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

### చర్చించండి:

మరింత విలువైన వస్తువులను కనుగొని ఇవ్వడం అంటే ఏమిటి? ఇది ఏదైనా మారిందా?

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.  
మీతో నీళ్లు తీసుకెళ్లండి  
మరియు మీకు దాహం  
వచ్చినప్పుడల్లా కొన్ని  
త్రాగాలి.



## మిర్రర్ వార్మ్-అప్

భాగస్వామితో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి అధిక మోకాలు నడపడం, స్కావ్ట్లు, సూపర్మ్యాన్, రౌండు తిరగడం వంటి చర్యలను నిర్ణయిస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి అద్దంలా పనిచేస్తూ చర్యలను అనుసరిస్తాడు.

60 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఈ వారంలో మీకు సహాయం చేయమని మీరు ఎవరిని అడిగారు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు సహాయం కోరడం సులభం లేదా కష్టమేనా?



## వెయిట్ సిట్-అప్స్



మీ ఇంటి చుట్టూ నీటి బాటిల్, బొమ్మ లేదా మీరు పట్టుకోగలిగే ఏదైనా బరువు ఉన్న వస్తువును కనుగొనండి.

మీ ఛాతీకి దగ్గరగా బరువును పట్టుకొని ఐదు సిట్-అప్లు చేయండి. మీరు సిట్ అప్ చేసినప్పుడు ఫ్లోర్ ను అంతుకుని వేయండి. విశ్రాంతి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

**కష్టపడండి:** ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



## సిల్-అప్ ట్యాగ్



మీరందరూ చుట్టూ పరుగెత్తగల స్థలాన్ని కనుగొనండి. ఒక వ్యక్తి ట్యాగ్ చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరినీ వెంబడించే 'ట్యాగర్'. ఎవరైనా ట్యాగ్ చేయబడినప్పుడు, వారు ఆగి మూడు సిల్-అప్లు చేస్తారు. అప్పుడు వారు కొత్త ట్యాగర్ అవుతారు.

మూడు నిమిషాలు లేదా ప్రతి ఒక్కరూ అయిపోయే వరకు ఆడండి.

**కష్టపడండి:** ఐదు నిమిషాలు ఆడండి.

## దేవుడు మనలను రక్షించడానికి ఇష్టపడతాడు

మార్కు 10:24-31 చదవండి.

గట్టిగా మూసివేసిన బాటిల్ లేదా కూజా పొందండి. కుటుంబంలోని అతి పిన్న వయస్కుడు దానిని తెరవడానికి ప్రయత్నించనివ్వండి. వారు దీన్ని చేయలేకపోతే, వారు తదుపరి వ్యక్తిని సహాయం కోసం అడగాలి.

మనల్ని మనం రక్షించుకోవడం అసాధ్యం అయినప్పటికీ, దేవుడు మనలను రక్షించగలడు. మనకోసం చేయమని ఆయన వినయంగా ఆయనను కోరాలని ఆయన కోరుకుంటాడు. ఇప్పుడే చేయండి!

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రభువైన యేసు, నేను అన్ని సమయాలలో మంచివాడిని కావడం ద్వారా నన్ను నేను రక్షించలేను. నేను విఫలమవుతూనే ఉన్నాను. మీరు నన్ను రక్షించాల్సిన అవసరం ఉంది. నేను మీ మీద నమ్మకం ఉంచాను.





## చిక్కుకుపోయింది

భుజం నుండి భుజం వరకు వృత్తంలో  
 నిలబడండి. మీ కుడి చేతిని చేరుకోండి  
 మరియు మరొక వ్యక్తి యొక్క కుడి చేతిని  
 పట్టుకోండి. ఎడమ చేతితో అదే చేయండి. అన్ని  
 సమయాల్లో చేతులు అనుసంధానించబడి,  
 మిమ్మల్ని మీరు అరికట్టడానికి కలిసి  
 పనిచేయండి.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

## ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.  
ఖాళీ ప్లాస్టిక్ సీసాలను  
రీసైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా  
పర్యావరణానికి సహాయం  
చేయండి.

## ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

**సాగుతుంది** వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

**వీడియోలలో** కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

**రౌండ్** - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

**పునరావృత్తులు** - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

మరింత సమాచారం

# వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit](#) [YouTube®](#) ఛానెల్లో కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

# కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

<https://family.fit/subscribe/>.

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



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