

Weiser werden — Woche 1
Leben mit Sinn

family.fit fast

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



www.family.fit

Es ist so einfach!

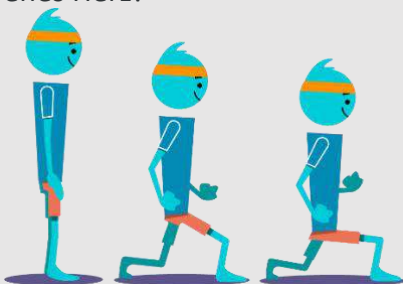
Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden 4 Minuten	 Ruhe und Gespräch 3 Minuten
TAG 1	Ausfallschritte mit Partner	Lest und bespricht Matthäus 5,13 -16.
TAG 2	Sockenbasketball	Lest und bespricht Matthäus 5,13 -16.
TAG 3	Hindernis- Parcours	Lest und bespricht Matthäus 5,13 -16.

Diese Verse stehen zu Beginn der berühmtesten 'Predigt', die Jesus vor den Anhänger seines auf den Kopf gestellten Königreichs gehalten hat.

Ihr findet es in der Bibel in **Markus 5,13-16**.

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



Die eigene Bestimmung entdecken

- *Nennt drei Dinge, für die ihr Salz verwendet oder in denen Salz enthalten ist.*

Lest Matthäus 5,13 -16.

Jesus benutzte bekannte Dinge, um uns zu helfen, darüber nachzudenken, was es heißt, ihm zu folgen. Er benutzt hier Salz. Nehmt etwas Salz, versucht jeweils ein einziges Korn zu bekommen und schmecke es.

- *Was schmeckt mit Salz besser? Was denkt ihr bedeutet es heute 'Salz' zu sein?*

Gespräch mit Gott: Nehmt ein Familienfoto oder ein Foto von Personen, die ihr gerne habt. Betet für die Personen auf dem Foto und segnet sie.

TAG 2

Aktiv werden



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.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

Pause und Gespräch



Seid dafür bekannt, Gutes zu tun

- *Nennt für jeden Finger eine Situation, in der andere gut zu euch oder eurer Familie waren.*

Lest Matthäus 5,13 -16.

Sammelt so viele Lichter wie möglich. Findet dann den dunkelsten Ort und schaltet alle Lichter an.

- *Auf welche Weise könnt ihr euer Licht leuchten lassen?*

Gespräch mit Gott: Bittet Gott in der Stille, euch zu helfen zu sehen, wie ihr euer Licht scheinen lassen könnt. Schreibt diese Ideen auf und besprecht sie miteinander. Schaltet alle Lichter bis auf eines aus. Gott sei Dank macht auch ein kleines Licht einen großen Unterschied.

TAG 3

Aktiv werden



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.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Pause und Gespräch



Für Gottes Ehre leben

- *Wen kennt ihr, durch den das Licht Jesu scheint?*

Lest Matthäus 5,13 -16.

Das große Ziel, das Jesus in diesen Versen vermitteln möchte ist, dass unsere Leben auf Gott zeigen sollen und ihm die Ehre geben.

- *Stellt euch vor, alleine mit Jesus zu sein. Bei wem oder wo könnte er euch bitten sein Licht scheinen zu lassen?*

Gespräch mit Gott: Denkt an die dunklen Orte, die das Licht Jesu brauchen. Bittet Gott, jedem von euch zu helfen, euer Licht diese Woche auf eine Weise scheinen zu lassen, die andere dazu bringen könnte, Gott Ehre zu erweisen.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Markus 5,13-16](#).

Bibelstelle — Matthäus 5,13 -16

«Ihr seid das Salz der Erde. Wenn jedoch das Salz seine Kraft verliert, womit soll man sie ihm wiedergeben? Es wird weggeworfen und zertreten, wie etwas, das nichts wert ist. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Auch zündet niemand eine Lampe an und stellt sie dann unter ein Gefäß. Im Gegenteil: Im Gegenteil: Man stellt sie auf den Lampenständer, damit sie allen im Haus Licht gibt. So soll auch euer Licht vor den Menschen leuchten: Sie sollen eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.»

Gesundheits-Tipp

Für Erfolg planen.

Verabredet jede Woche ein Familientreffen, um Einheit zu schaffen und eure Pläne zu koordinieren.



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

