

Weiser werden — Woche 4



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Wachsen durch Geben!**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus  
6,1-4

Was sehen  
andere?

Was seht  
ihr?

Was sieht Gott?



Warm-Up

Ecken  
aufwärmen

Liegestütze  
und schnell  
laufen

Hampelmänner  
und  
Kniehebelauf



Bewegen

Vorbereitung auf  
Burpees

Burpees

Burpee-  
Froschsprünge



Herausforderung

Tic-Tac-Toe

Burpee-  
Staffel

Würfelchallenge  
mit Burpees



Entdecken

Verse lesen und  
eine  
Haushaltsaufgabe  
vorspielen

Verse  
erneut lesen  
und über  
das Geben  
sprechen

Verse erneut  
lesen und  
Verstecken  
spielen



Spielen

Großzügige  
Worte

Rechte Hand  
oder linke  
Hand

Still geben

# Erste Schritte

**Helft eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:**

- Alle können mitmachen - alle können anleiten!
- Passt es an eure Familie an
- Ermutigt einander
- Fordert euch heraus
- Trainiert nicht, wenn ihr Schmerzen habt

**Teilt family.fit mit anderen:**

- Postet ein Foto oder Video auf Social Media und taggt mit **#familyfit** oder **@familyfitnessfaithfun**
- Macht gemeinsam mit einer anderen Familie family.fit

**Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre.**



## **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.



## Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden.

1. 10 Hampelmänner
2. 10 Fersenlauf
3. 10 Sit-ups
4. 10 Kniebeugen



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Auf welche Weise versuchen wir andere zu beeindrucken?

***Tiefer gehen: Warum machen wir das?***



## Vorbereitung auf Burpees



Teil eines Burpees ist es, sich vom Boden abzurücken. Macht drei Runden mit 9 Liegestützen und 12 Kniebeugen. Diese Bewegungen helfen euch, einen Burpee zu erlernen.

Pause zwischen den Runden.

**Einfacher:** Macht nur zwei Runden oder reduziert die Wiederholungen auf 5 Liegestütze und 10 Kniebeugen.

**Schwieriger:** Ruht euch zwischen den Runden nicht aus — beeilt euch!



# Herausforderung

## Tic-Tac-Toe

Markiert ein Tic-Tac-Toe-Spielfeld auf dem Boden (mit Klebeband oder Seil).

Spielt in zwei Teams. Jedes Team erhält eine Herausforderung wie 10 Kniebeugen oder 10 Ausfallschritte. Danach laufen zwei Personen los und legen ihren Gegenstand auf das Tic-Tac-Toe-Spielbrett.

Macht mit neuen Herausforderungen weiter, bis das Spiel gewonnen wird.



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>



## Was sehen andere?

Lest **Matthäus 6,1-4** aus der Bibel.

Wenn ihr eine Bibel braucht, geht zu <https://bible.com> oder ladet die Bibel-App auf euer Handy.

In einer Welt, in der unsere Handlungen oft in sozialen Medien veröffentlicht werden, ist das auf dem Kopf gestellte Königreich Jesu, wo es um das Geben im Geheimen geht, eine Herausforderung.

### **Bibelstelle — Matthäus 6,1 -4**

Nehmt euch in Acht! Wenn ihr Gutes tut, dann tut es nicht öffentlich, nur damit ihr bewundert werdet. In diesem Fall dürft ihr nicht erwarten, von eurem Vater im Himmel belohnt zu werden. Wenn du einem Bedürftigen etwas gibst, posaune es nicht heraus, wie es die Heuchler tun, die in den Synagogen und auf den Straßen mit ihren

Wohltaten angeben, nur um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen! Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden. Wenn du jemandem etwas gibst, dann sag deiner linken Hand nicht, was deine rechte tut. Gib in aller Stille, und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen.

Stellt abwechselnd verschiedene Haushaltsaufgaben dar und lasst die anderen raten. Welche Komplimente bekommt ihr manchmal, wenn ihr etwas gut macht? Erledigt ihr eine Aufgabe für die Belohnung oder weil es das Richtige ist?

Jesus warnt uns davor, Dinge zu tun, um von anderen gesehen zu werden. Was könntet ihr heute tun, um das 'richtige Geben' zu üben?

**Gespräch mit Gott:** Bittet Gott euch für die Momente zu vergeben, in denen ihr euch mehr um euer Erscheinungsbild gesorgt habt. Bittet Gott um Hilfe, um das zu tun, was ihm gefällt.



## Großzügige Worte

Klebt allen Familienmitgliedern ein Blatt Papier auf den Rücken und gebt allen einen Stift. Schreibt abwechselnd positive Dinge über jedes Familienmitglied auf den entsprechenden Zettel. Jüngere können Bilder zeichnen oder beim Schreiben um Hilfe bitten. Wenn alle fertig sind, entfernt die Zettel und setzt euch in einen Kreis, um sie zu lesen.



<https://youtu.be/KtxshTq4Ug4>



**Gesundheits-Tipp**

Für Erfolg planen.



## Liegestütze und schnell laufen



Sucht euch einen Partner. Ein Partner macht drei Liegestütze, während der andere auf der Stelle läuft. Tauscht dann die Bewegungen. Hört nicht auf, bis jede Person insgesamt 15 Liegestütze abgeschlossen hat.

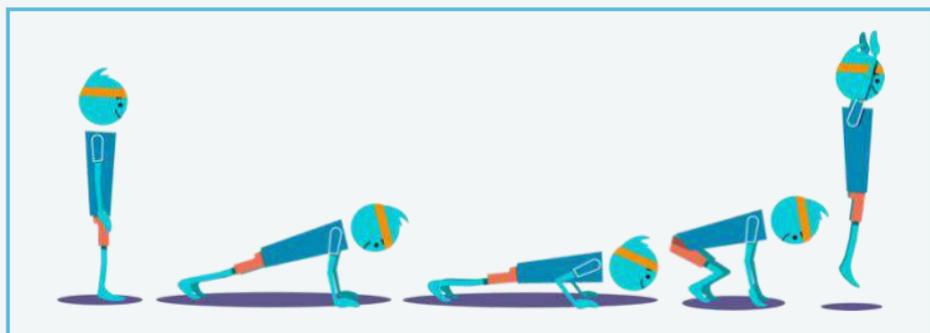
Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Erzählt von einer Situation, in der ihr jemandem in Not etwas gegeben habt.

***Tiefer gehen:*** *Wie hilft man, wenn es so viele Menschen gibt, die Bedürfnisse haben?*



## Burpees



Beginnt langsam und achtet auf die richtige Technik. Stellt euch aufrecht hin, geht dann in Plankposition, um eine Liegestütze zu machen. Springt eure Füße näher zusammen und macht eine halbe Hocke. Dann springt in die Luft und klatscht über dem Kopf in die Hände. Versucht die Elemente als flüssige Bewegung zu verbinden.

Macht drei Burpees, dann ruht euch aus. 3 Runden.



[https://youtu.be/Gpyz3u\\_Dq\\_g](https://youtu.be/Gpyz3u_Dq_g)

**Einfacher:** Macht zwei Runden.

**Schwieriger:** Macht sechs Burpees pro Runde.

## Herausforderung



## Burpee-Staffel



Baut einen etwa 10 m langen Parcours auf.

Lauft die Staffel mit einem Partner. Ein Partner macht eine Runde Burpees und Weitsprünge, während der andere Partner an der Startlinie Supermans macht. Klatscht einander ab und tauscht die Plätze.

Macht jeweils vier bis sechs Runden.



[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)



## Was seht ihr?

Lest Matthäus 6,1-4 .

Sammelt das Geld in eurem Haus und legt es auf den Tisch. Wofür wird es diese Woche verwendet? Was würde es für eure Familie bedeuten, wenn ihr etwas von diesem Geld an eine bedürftige Person geben würdet?

Jesus erwartet von uns, dass wir großzügig im Geben sind. Was können wir außer Geld noch den Bedürftigen geben?

**Gespräch mit Gott:** Denkt an Menschen, die ihr kennt und die in Not sind und schreibt ihre Namen auf einen Zettel. Verteilt die Namen auf dem Geld und betet, dass Gott euch führt, während ihr anderen gebt.



## Rechte Hand oder linke Hand

Nehmt Haftnotizen oder kleine Zettel und einen Stift. Schreibt oder zeichnet abwechselnd zwei verschiedene Übungen oder lustige Körperbewegungen auf einzelne Zettel. Versteckt einen in jeder Faust und lasst ein Familienmitglied eine Hand auswählen. Die ganze Familie macht die gewählte Bewegung eine Minute lang. Sorgt dafür, dass jeder mindestens ein mal an die Reihe kommt.



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>



## **Gesundheits-Tipp**

Für Erfolg planen.

Setzt euch gemeinsam als Familie Ziele und macht Pläne, wie ihr diese erreichen könnt.



## Hampelmänner und Kniehebelauf

Mache 10 Hampelmänner und 20 Kniehebeläufe auf der Stelle. Macht zwischen jeder Runde eine Minute Pause. 3 Runden.



[https://youtu.be/F\\_pKsg6\\_6zY](https://youtu.be/F_pKsg6_6zY)

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Erzählt von einer Situation, in der ihr insgeheim etwas für jemanden anderen gemacht habt.

**Tiefer gehen:** Was könntet ihr verpassen, wenn niemand weiß, was ihr gemacht habt?



## Burpee-Froschsprünge



Beginnt im Stehen und macht einen normalen Burpee. Jedes Mal, wenn ihr steht und klatscht, springt wie ein Frosch so weit nach vorne, wie ihr könnt.

Wechselt euch ab und messt, wie weit ihr springen könnt! Gebt mindestens 5 Versuche.

**Einfacher:** Wiederholt die Burpees von Tag 1 oder Tag 2 in dieser Woche.

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Versuche.

## Herausforderung



## Würfelchallenge mit Burpees



Ihr braucht einen Würfel oder Zettel in einer Schüssel, die mit Zahlen von 1-6 beschriftet sind.

Stellt euch in einen Kreis und würfelt abwechselnd, bzw. zieht einen Zettel und macht dann die entsprechende Anzahl Burpees. Zählt die Gesamtzahl der Burpees, die ihr als Familie gemacht habt. Was ist eure Punktzahl?

Macht vier Runden oder vier Minuten am Stück.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

**Schwieriger:** Erhöht die Anzahl der Runden.



## Was sieht Gott?

Lest Matthäus 6,1-4 .

Ein Spieler versteckt sich und die anderen suchen so lange, bis sie ihn gefunden haben.

In diesen Versen fordert Jesus unsere Motivation zum Geben heraus. Er ermutigt uns, anderen im Geheimen etwas zu geben und zu erkennen, dass Gott nichts verborgen ist. Was ist der Lohn, über den Jesus hier spricht?

Plant als Familie diese Woche etwas im Stillen für einen Nachbarn oder Freund zu tun.

**Gespräch mit Gott** : Nehmt etwas zu Essen, ein Glas Wasser, ein Kleidungsstück, eine Münze und ein paar Medikamente. Wenn jede Person einen Gegenstand hält, betet, dass die Bedürfnisse der Menschen befriedigt werden und dass Gott geheime Geber auf der ganzen Welt losschickt.



## Still geben

Schreibt den Namen jeder Person auf ein Blatt Papier und legt ihn in einen Behälter. Jeder zieht einen Namen, ohne ihn jemand anderem zu zeigen. Wenn ihr euren eigenen Namen gezogen habt, nehmt einen anderen Zettel.

Denkt diese Woche über Möglichkeiten nach, die Person, deren Namen ihr gezogen habt zu überraschen. Das könnte eine ermutigende Notiz, eine Hilfe, ein kleines Geschenk, usw. sein.

Setzt euch am Ende der Woche zusammen und versucht euren geheimen Geber zu erraten.

### ***Denkt darüber nach:***

Wie hat es sich angefühlt, die Geschenke und die Ermutigung zu erhalten?

Wie hat es sich angefühlt, im Geheimen zu geben?



## Tipp für Eltern

Geht sanft mit euren Kindern um, aber auch mit euch selbst als Eltern.

Nur weil heute etwas nicht gut lief, definiert dies nicht eure Fähigkeit als Eltern.   
Erinnert euch an die Dinge, die ihr gut gemacht habt, auch wenn sie klein erscheinen mögen.

# Begriffe

Ein **Warm-Up** ist eine einfache Bewegung, die Muskeln aufwärmt, die Atmung vertieft und den Blutfluss anregt. Spielt schöne, schnelle Musik für das Aufwärmen. Macht für ca. 3-5 min verschiedene Bewegungen.

**Stretching** bringt weniger Verletzungsrisiko mit sich, wenn es nach dem Aufwärmen stattfindet. Dehnt sanft - und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.

**Die Bewegungen des Workouts könnt ihr euch in den Videos anschauen**, damit ihr neue Übungen lernt und sie gut übt. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller ausführen und euch verbessern.

**Ruhe und Erholung** nach aktiven Bewegung. Gespräche sind hier großartig. Wasser langsam trinken.

**'Tap out'** ist eine Methode, um die Übung an die nächste Person weiterzugeben. Ihr könnt verschiedene Methoden verwenden, z.B. Klatschen oder Pfeifen. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!

**Runde** — ein kompletter Satz von Bewegungen, die wiederholt werden.

**Wiederholungen** — wie oft eine Bewegung in einer Runde wiederholt wird.

# Web und Videos

Ihr könnt alle Einheiten auf der [family.fit Webseite](#) finden.

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Findet alle Videos für family.fit auf dem [family.fit YouTube® Kanal](#)



family.fit Fünf Schritte



Introvideo

## Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen, ihr hattet Spaß mit dieser Einheit von family.fit. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt.

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

Die Seite enthält auch alle neuen Informationen, Methoden, um Rückmeldung zu geben und ist der Ort, um mit **family.fit** verbunden zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt es mit euren Freunden und anderen Personen, die gerne mitmachen würden.

Dieses Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf daher auch frei geteilt werden.

Wenn ihr family.fit als wöchentliche E-Mail erhalten möchtet, könnt ihr uns hier abonnieren: <https://family.fit/subscribe/>.

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



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