

Weiser werden — Woche 7  
Schätze sammeln, die lange  
halten!

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>	Seestern	Lest und bespricht Matthäus 6,19-21.
<b>TAG 2</b>	Tabata- Herausforderung	Lest und bespricht Matthäus 6,22-23.
<b>TAG 3</b>	Speed-Ball	Lest und bespricht Matthäus 6,24.

Jesus erwartet von seinen Anhängern, dass sie die Werte seines auf den Kopf gestellten Königreichs annehmen. Er warnt uns davor, für die Dinge dieses Lebens zu leben.

Es ist in der Bibel in Matthäus 6,19-24 zu finden.

**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



### Seestern

Sucht euch einen Partner. Eine Person geht in Plank-Position. Die Beine sind dabei gegrätscht. Die andere Person springt nacheinander über die Beine und kehrt zum Start zurück. Wiederholt 10 Mal und tauscht dann die Plätze.

3 Runden.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

## Pause und Gespräch



### Was wir schätzen

- *Welche Dinge schätzt ihr am meisten?*

Lest Matthäus 6,19-21.

- *Was bedeutet es, Schätze im Himmel aufzubewahren?*

Die Dinge, die wir schätzen, bestimmen unser Leben. Wo Menschen ihre Schätze haben, zeigt, wo ihre Herzen sind.

**Gespräch mit Gott:** Verbringt Zeit alleine mit Gott und bittet ihn euch zu zeigen, wo eure Schätze sind. Überlegt, worüber ihr nachdenkt und wie ihr eure Zeit, eure Talente und euer Geld einsetzt.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Tabata-Herausforderung

Hört euch die Tabata-Musik an. Macht Bergsteiger für 20 Sekunden, dann ruht euch für 10 Sekunden aus. Laut 20 Sekunden lang auf der Stelle und ruht euch dann für 10 Sekunden aus. Wiederholt diese Sequenz. Macht acht Runden.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

## Pause und Gespräch



### Was wir sehen

- *Welche Rolle haben die Augen in unserem Körper?*

Lest Matthäus 6,22-23.

Manche Dinge, die wir uns ansehen oder worüber wir nachdenken, sind wie ein Schal über unseren Augen. Sie machen es viel schwieriger zu sehen, wohin wir gehen.

- *Wie können wir gesunde geistige 'Augen' haben?*

**Gespräch mit Gott:** Betet, dass Gott euch hilft, gesunde Augen zu haben und dass ihr als Familie Dinge betrachten werdet, die Licht in euer Leben bringen statt Dunkelheit.

# TAG 3

## Aktiv werden



### Speed-Ball

Nehmt einen Ball. Alle Spieler laufen im Raum herum und werfen einander den Ball zu. Wenn jemand den Ball fallen lässt, muss derjenige sechs Kniebeugen oder drei Burpees machen.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

## Pause und Gespräch



### Wem wir dienen

- *Was bedeutet es, sich ganz einer Sache zu widmen?*

Lest Matthäus 6,24.

Jesus macht deutlich, dass wir Gott nicht dienen können, wenn uns auch Geld und die Dinge, die man kaufen kann wichtig sind.

- *Warum ist es unmöglich, Gott und Geld zu dienen?*
- *Wem dient ihr heute?*

**Gespräch mit Gott:** Bittet Gott um Vergebung für die Zeiten, in denen er nicht am wichtigsten für euch war. Wenn ihr an Jesus als euren Herrn glaubt, betet für euch selbst, dass ihr ihm dienen und ihm die Ehre geben möchtet.

# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 6,19-24](#).

## **Bibelstelle** — Matthäus 6,19-24

Sammelt keine Reichtümer hier auf der Erde an, wo Motten oder Rost sie zerfressen oder Diebe einbrechen und sie stehlen können. Sammelt eure Reichtümer im Himmel, wo sie weder von Motten noch von Rost zerfressen werden und vor Dieben sicher sind.

Denn wo dein Reichtum ist, da ist auch dein Herz. <sup>22</sup> Dein Auge ist das Fenster deines Körpers. Ein klares Auge lässt das Licht bis in deine Seele dringen. Ein schlechtes Auge dagegen sperrt das Licht aus und stürzt dich in Dunkelheit. Wenn schon das, was du für Licht hältst, in dir Dunkelheit ist, wie dunkel wird dann erst die Dunkelheit sein!

<sup>24</sup> Niemand kann zwei Herren dienen. Immer wird er den einen hassen und den anderen lieben oder dem einen treu ergeben sein und den anderen verabscheuen. Ihr könnt nicht gleichzeitig Gott und dem Geld dienen.

## Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.  
Füllt eure Vorratskammer und euren  
Kühlschrank mit Lebensmitteln, die schnell  
und einfach zuzubereiten sind.



# 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*



## 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

