

తెలివి గా పెరుగుట - వారం 1

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఉద్దేశ్యంతో జీవించండి

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



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి  
5: 13-16

మీ ఉద్దేశ్యం  
తెలుసుకోండి

మంచి  
చేసినందుకు  
పేరు  
తెచ్చుకోండి

దేవుని మహిమ  
కొరకు  
జీవించండి



వార్క్-అప్

జంక్యార్డ్ కుక్క

నీ శరీరాన్ని  
కదిలించు

ఎలుగుబంటి  
మరియు పీత  
నడక



కదలిక

భాగస్వామి  
రవుండుకొట్టుట

నెమ్మదిగా  
రవుండుకొట్టుట

బరువుతో  
రవుండుకొట్టుట



భాలెంజ్

వెలుగులాగా  
నడవండి

ఉప్పు మరియు  
వెలుగు

అవరోధ  
మార్గము



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదవండి,  
చర్చించండి  
మరియు ఉప్పు  
రుచి చూడండి

పద్యాలను  
చదవండి,  
చర్చించండి  
మరియు ఇంటి  
చీకటి భాగాన్ని  
కనుగొనండి

వచనాలను  
చదవండి,  
చర్చించండి  
మరియు  
లైట్ హౌస్  
గీయండి



పబ్

లోపలికి దూకు,  
బయటకు  
దూకు

సాక్  
బాస్కెట్ బాల్

ప్రకాశించు  
యేసు  
ప్రకాశించు

# 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 వెబ్‌సైట్‌లో 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.



## జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు.

ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఉప్పును ఉపయోగించే మూడు విషయాలకు పేరు పెట్టండి లేదా ఉప్పును కనుగొనండి.

**మరింత లోతుగా వెళ్లండి :** వ్యక్తిగతంగా మరియు కుటుంబంగా మీకు అత్యంత సంతృప్తినిచ్చేది ఏమిటి?

## భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట



హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి.  
మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద  
వంగిపోయే వరకు ఒక కాలుతో ముందుకు  
సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి.  
ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో  
రౌండ్లు కొట్టుటను ప్రాక్షీప్స్ చేయండి.  
నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా  
ప్రారంభించండి. 10 పునరావృత్తులు  
నాలుగు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య  
విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

**సులభంగా వెళ్ళండి:** రెండు రౌండ్లు  
చేయండి.

**కష్టపడండి:** పునరావృత్తులు ప్రతి రౌండ్కు  
20 కి పెంచండి.



## వెలుగులాగా నడవండి

జతలుగా విభజించండి.

ఒక జత 10 మీటర్ల మార్కుకు నడుస్తుంది మరియు వెనుకకు రౌండ్లు కొట్టుట.

నిటారుగా వెనుకకు ఉంచండి (కాంతి వంటిది) మరియు మీకు వీలైతే బరువు ఓవర్ హెడ్ పట్టుకోండి.

ఇతర జతలకు, ఒక వ్యక్తి వారి కడుపుపై పడుతుండగా, మరొక వ్యక్తి దూకి, వారి పక్కన నేలపై పడుకున్నాడు. మొదటి వ్యక్తి అప్పుడు నిలబడి రెండవదానిపైకి దూకుతాడు. ఐదు మీటర్లు మరియు వెనుకకు తరలించడానికి మలుపులు తీసుకోండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

**కష్టపడండి:** ఐదు రౌండ్లకు పెంచండి.





1వ రోజు

అన్వేషించండి

మీ ఉద్దేశ్యం  
తెలుసుకోండి

బైబిల్ నుండి మత్తయి 5: 13-16  
చదవండి .

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

ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా  
ఉన్న రాజ్యంలో అనుచరుల కోసం  
ఇచ్చిన అత్యంత ప్రసిద్ధ 'ఉపన్యాసం'  
ప్రారంభంలో వస్తాయి.

**బైబిల్ భాగం - మత్తయి 5: 13-16**  
(NIV)

"మీరు లోకమునకు ఉప్పుయి  
యున్నారు. ఉప్పు నిస్సారమైతే అది

దేనివలన సారము పొందును? అది  
బయట పారవేయబడి మనుష్యులచేత  
త్రొక్కబడుటకే గాని మరి దేనికిని  
పనికిరాదు."

"మీరు లోకమునకు వెలుగైయున్నారు;  
కొండమీదనుండు పట్టణము  
మరుగైయుండనేరదు. మనుష్యులు  
దీపము వెలిగించి కుంచము క్రింద  
పెట్టరు. కాని అది యింటనుండు  
వారికందరికి వెలుగిచ్చుటకై  
దీపస్తంభముమీదనే  
పెట్టుదురు. మనుష్యులు మీ  
సత్క్రియలను చూచి  
పరలోకమందున్న మీ తండ్రిని  
మహిమపరచునట్లు వారియెదుట మీ  
వెలుగు ప్రకాశింప నియ్యుడి."

### **చర్చించండి :**

తనను అనుసరించడం అంటే ఏమిటో  
ఆలోచించడంలో యేసు మనకు తెలిసిన  
విషయాలను ఉపయోగించాడు. అతను  
ఇక్కడ ఉప్పును ఉపయోగిస్తాడు.

కొంచెం ఉప్పును కనుగొని ఒక్కొక్క  
ధాన్యాన్ని తీసుకొని రుచి చూడటానికి  
ప్రయత్నించండి.

ఆ ఒక చిన్న ధాన్యంలోని ఉప్పుతనంను  
మీరు రుచి చూడగలరా? ఉప్పుతో ఏ  
విషయాలు బాగా రుచి ఇస్తాయి? ఈ రోజు  
మనకు 'ఉప్పు' అంటే ఏమిటి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీరు ఇష్టపడే  
వారి కుటుంబ ఫోటో లేదా ఫోటోను  
కనుగొనండి. మీరు ప్రతి వ్యక్తిపై ఆశీర్వాదం  
ప్రార్థించేటప్పుడు కొద్దిగా ఉప్పు తీసుకొని  
ఫోటోపై చల్లుకోండి.



## లోపలికి దూకు, బయటకు దూకు

సూచనలు ఇచ్చే మధ్యలో ఉన్న నాయకుడితో చేతులు పట్టుకొని స్కెల్లో నిలబడండి.

**మొదటి రౌండ్** - నాయకుడు 'జంప్ ఇన్' అని చెప్తాడు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ చర్యను అరుస్తూ లోపలికి దూకుతారు. 'జంప్ అవుట్', 'రైట్ జంప్' మరియు 'లెఫ్ట్ జంప్' వంటి ఇతర సూచనలతో రిపీట్ చేయండి.

**రెండవ రౌండ్** - ప్రతి ఒక్కరూ నాయకుడు చెప్పినదానికి విరుద్ధంగా చెబుతారు (ఉదాహరణకు నాయకుడు 'జంప్ ఇన్' అని చెప్పినప్పుడు బయటకు దూకుతారు).

**మూడవ రౌండ్** - ప్రతి ఒక్కరూ  
నాయకుడు చెప్పిన చర్య చేస్తారు కాని  
దీనికి విరుద్ధంగా అరుస్తారు.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

ఆరోగ్య చిట్కా  
విజయానికి ప్రణాళిక.





## నీ శరీరాన్ని కదిలించు

ప్రతి రౌండ్ కు ఒక వ్యక్తి నాయకుడు.  
చుట్టూ జాగింగ్ ద్వారా ప్రారంభించండి.  
నాయకుడు ఒక పేరు చెప్తాడు మరియు  
కుటుంబం ఇలాగే కదలాలి. వాటిని  
కలపండి.

మిస్టర్ నెమ్మదిగా - నెమ్మదిగా కదలండి

మిస్టర్ రమ్ - వేగంగా కదలండి

మిస్టర్ జెల్లీ - మీ శరీరమంతా కదిలించండి

మిస్టర్ గజబిజి - వెనుకకు నడవండి

మిస్టర్ బౌన్స్ - చుట్టూ హాప్

మిస్టర్ స్మూల్ - వంగి, కదలకుండా ఉండండి

మిస్టర్ స్ట్రాంగ్ - మీ కండరాలను వంచుతూ కదలండి

మిస్టర్ టాల్ - పైకి సాగండి

మిస్టర్ టికిల్ - మీ చేతులను చుట్టూ తిప్పండి

మిస్టర్ హ్యాపీ - కదిలి చిరునవ్వు



<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

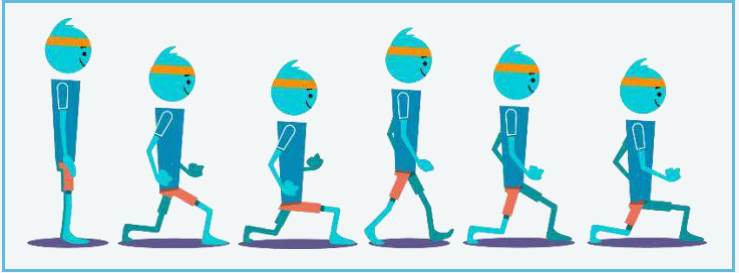
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ప్రతి వేలులో, ఇతరులు మీకు  
వ్యక్తిగతంగా లేదా కుటుంబంగా మంచిగా  
ఉన్న మార్గాలను లెక్కించండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి :** ఇతరులు మిమ్మల్ని  
కుటుంబంగా ఎలా వర్ణిస్తారని మీరు  
అనుకుంటున్నారు?



## నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట



నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట అభ్యాసం చేయండి. ఈ రోజు మన దృష్టి సెంపో మీద ఉంది.

మీ వెనుక మోకాలి భూమిని తాకే వరకు మీ తుంటిని నెమ్మదిగా తగ్గించేటప్పుడు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు ఐదుకు లెక్కించండి. త్వరగా నిలబడండి. మరొక కాలు కోసం రిపీట్ చేయండి.

ఒక తాబేలు, కుందేలు కాదు!

ఒక కాలుకు ఐదు సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

**సులభంగా వెళ్లండి :** మీకు సౌకర్యంగా ఉన్నదానికే మాత్రమే తక్కువ.

**కష్టపడండి :** పునరావృత్తులు ప్రతి కాలుకు ఎనిమిదికే పెంచండి.



## ఉప్పు మరియు వెలుగు

నాయకుడు గది లేదా యార్డ్ యొక్క ఒక చివర నిలబడి ఇతరులకు దూరంగా ఉంటాడు. మిగతా అందరూ తలపై చేతులతో మరొక చివర నిలబడతారు.

అధిక మోకాళ్ళతో, కాలి పైకి నెమ్మదిగా నడవండి, తద్వారా సమతుల్యం కష్టం, శరీరమంతా ఉద్రిక్తంగా ఉంటుంది.

నాయకుడు 'సాల్ట్ అండ్ లైట్' అని అరుస్తూ చుట్టూ తిరిగేటప్పుడు, అందరూ స్తంభింపజేయాలి. నాయకుడు ఎవరైనా కదులుతున్నట్లు చూస్తే ఆ వ్యక్తి మూడు పుష్-అప్లు చేయాలి.

ఆట పునరావృతం. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



[https://youtu.be/m\\_VlgbZBgjU](https://youtu.be/m_VlgbZBgjU)

**కష్టపడండి** : ఐదు పుష్-అప్లకు వెంచండి.



## మంచి చేసినందుకు పేరు తెచ్చుకోండి

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

మీకు వీలైనన్ని లైట్లను సేకరించండి.  
అప్పుడు చీకటి ప్రదేశాన్ని కనుగొని ప్రతి  
కాంతిని ఆన్ చేయండి.

యేసు సాధారణ ప్రజల సమూహంతో  
మాట్లాడుతున్నాడు. అయినప్పటికీ  
ఆయన వారితో, "మీరు లోకమునకు  
వెలుగు" అని అన్నారు. ఈ రోజు భూమిపై  
తన పనిని పూర్తి చేయాలని దేవుడు  
కోరుకుంటాడు: మా ద్వారా - మీ ద్వారా!

మీ కాంతిని ఏ విధాలుగా  
ప్రకాశింపచేయవచ్చు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** నిశ్శబ్దంగా, మీ కాంతిని ఎలా ప్రకాశింపజేయగలదో చూడటానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి. ఈ ఆలోచనలను వ్రాసి వాటిని కలిసి పంచుకోండి. ఒకటి మినహా అన్ని లైట్లను ఆపివేయండి. కొంచెం కాంతి కూడా పెద్ద తేడాను కలిగిస్తుందని దేవునికి ధన్యవాదాలు.



## సాక్ బాస్కెట్బాల్

చుట్టిన సాక్ నుండి బంతిని తయారు చేయండి. ఒక వ్యక్తి వారి చేతులను లక్ష్యంగా ఉపయోగిస్తాడు. షూట్ చేయడానికి మూడు ప్రదేశాలను ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ప్రదేశంలో మూడు షాట్లను పొందుతారు. విజేతను కనుగొనడానికి విజయవంతమైన షాట్ల సంఖ్యను లెక్కించండి.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

## ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.  
ప్రతిఒక్కరి ప్రణాళికలు  
షెడ్యూల్ చేయబడిన  
ప్రతి వారం కుటుంబ  
క్యాలెండర్ చేయండి.  
చిన్న పిల్లలకు సహాయం  
చేయడానికి చిత్రాలు  
మరియు చిహ్నాలను  
ఉపయోగించండి.





## ఎలుగుబంటి మరియు పీత నడక

ఎలుగుబంటి గది అంతటా నడుస్తుంది మరియు పీత వెనుకకు నడుస్తుంది. ఐదు ల్యాప్లు చేయండి.

**బేర్ వాక్ :** నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

**పీత నడక :** నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం పైకి ఉంచి నడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

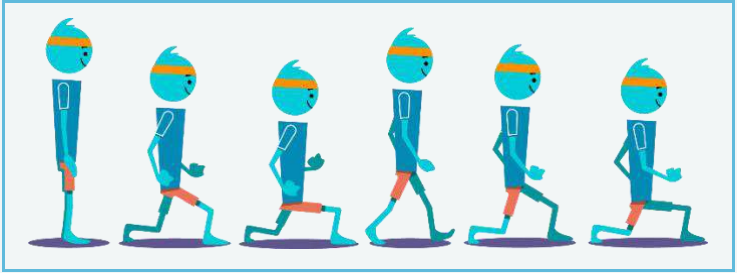
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

యేసు కాంతి అవసరమయ్యే ఏదైనా 'చీకటి' ప్రదేశాల గురించి మీరు ఆలోచించగలరా?

**లోతుగా వెళ్ళండి :** యేసు వెలుగును ఎవరు ప్రకాశిస్తారో మీకు తెలుసా?



## బరువుతో రవుండుకొట్టుట



రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సరైన పరిమాణంలో బరువులు కనుగొనడానికి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. సరైన టెక్నిక్ ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

**సులభంగా వెళ్లండి :** మీకు సౌకర్యంగా ఉన్నదానికీ మాత్రమే తక్కువ మరియు ప్రతి రౌండ్లో ఎనిమిది పునరావృత్తులు మాత్రమే పూర్తి చేయండి.

**కష్టపడండి :** పునరావృత్తులు ప్రతి కాలుకు 16 కి పెంచండి.



## అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



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



## దేవుని మహిమ కొరకు జీవించండి

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

ఈ వచనాలలో యేసు సూచించిన అంతిమ ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, మన జీవితాలు ఏదో ఒకవిధంగా దేవునికి సూచించబడతాయి మరియు ఆయనకు మహిమ ఇస్తాయి! దాని ఆలోచన కూడా గొప్పది!

మీరు యేసుతో ఒంటరిగా ఉన్నారని ఊహించుకోండి. మీ కాంతి ప్రకాశింపజేయమని ఆయన మిమ్మల్ని అడగవచ్చని మీరు ఎక్కడ లేదా ఎవరికి అనుకుంటున్నారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** లైట్ హౌస్  
గీయండి లేదా ముద్రించండి మరియు  
ప్రతి కుటుంబ సభ్యుల ఫోటోలను  
గీయండి లేదా ఉంచండి. యేసు వెలుగు  
అవసరమయ్యే చీకటి ప్రదేశాలను  
గుర్తించుకో. ఇతరులు దేవుని మహిమను  
కలిగించే విధంగా ఈ వారం మీ కాంతి  
ప్రకాశింపజేయడానికి మీలో ప్రతి ఒక్కరికి  
సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.



## ప్రకాశించు యేసు ప్రకాశించు

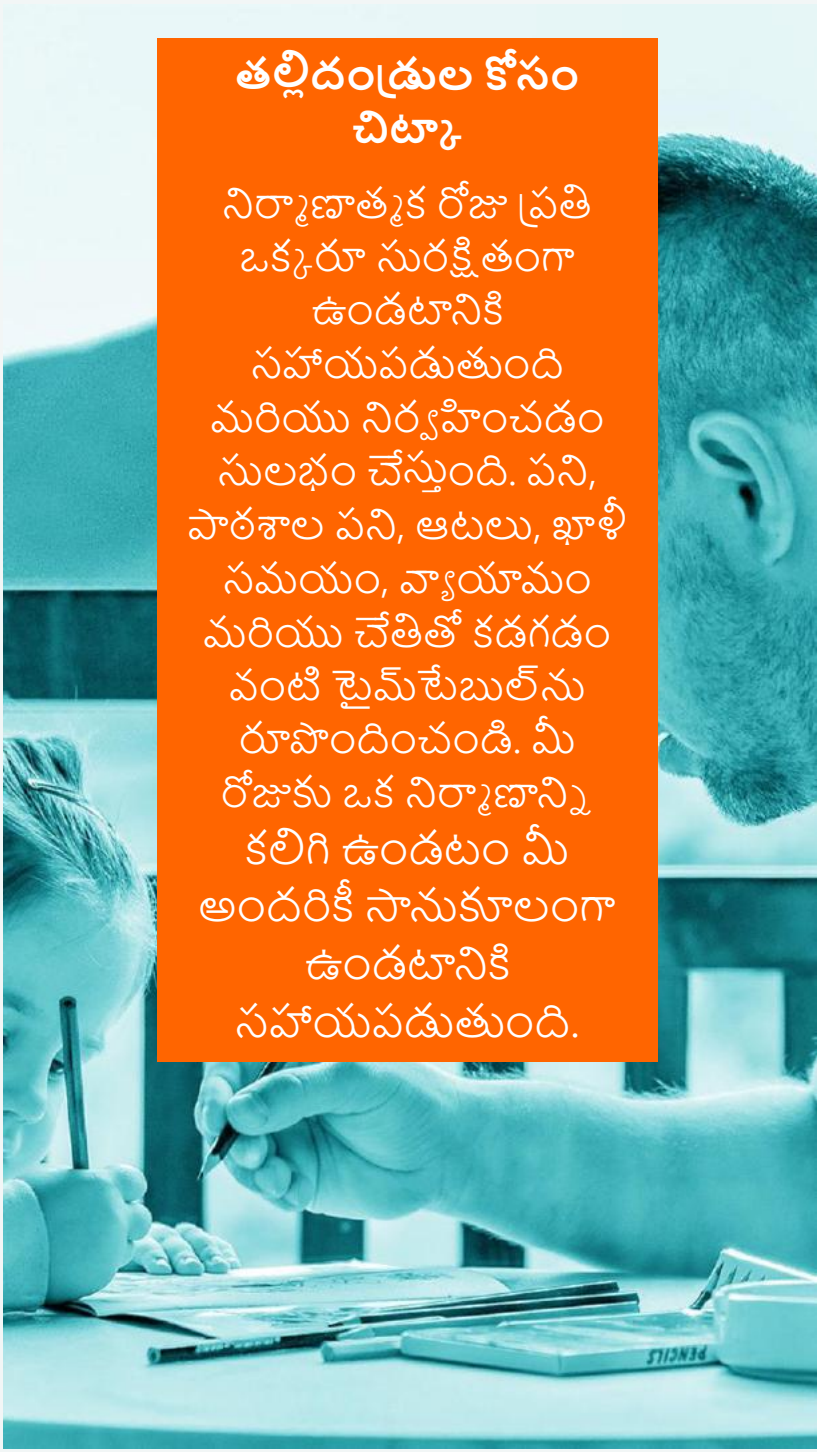
యేసు ప్రేమను మరొక కుటుంబానికి లేదా సమీప వ్యక్తికి ప్రకాశింపజేయడానికి మీరు ఒక కుటుంబంగా చేయగలిగే మంచి పని ఉందా? మీరు కుటుంబంగా ఏమి చేయగలరో జాబితాను రూపొందించండి. వాటిలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వాటిపై నిర్ణయం తీసుకోండి మరియు వచ్చే వారంలో వాటిని కుటుంబంగా కలిసి చేయాలని ప్లాన్ చేయండి.

కార్యాచరణ తరువాత, కుటుంబంగా ప్రతిబింబించండి.

మీరు కార్యాచరణను ఆస్వాదించారా? తర్వాత మీకు ఎలా అనిపించింది? మీరు సహాయం చేసిన వ్యక్తికి ఎలా అనిపించింది? ఇది మీరు కుటుంబంగా కొనసాగించగలదా?

## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

నిర్మాణాత్మక రోజు ప్రతి  
ఒక్కరూ సురక్షితంగా  
ఉండటానికి  
సహాయపడుతుంది  
మరియు నిర్వహించడం  
సులభం చేస్తుంది. పని,  
పాఠశాల పని, ఆటలు, ఖాళీ  
సమయం, వ్యాయామం  
మరియు చేతితో కడగడం  
వంటి టైమ్ టేబుల్ ను  
రూపొందించండి. మీ  
రోజుకు ఒక నిర్మాణాన్ని  
కలిగి ఉండటం మీ  
అందరికీ సానుకూలంగా  
ఉండటానికి  
సహాయపడుతుంది.



# ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-ఔంపో 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)