

Weiser werden — Woche 10



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Großzügiger Gott!**

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



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus  
7,7 -12

Beten zu  
einem  
zuhörenden  
Vater

Empfangen von  
einem  
großzügigen  
Vater

Leben für  
unseren  
liebenden  
Vater



Warm-Up

Seestern

Burpee-Staffel

Armkreise und  
Körperformen



Bewegen

Superman

Superman  
gegeneinander

Superman-Uhr



Herausforderung

Salz und Licht

Turm-  
Herausforderung

Sit-Up-  
Challenge



Entdecken

Verse lesen  
und eine  
Gebetsliste  
erstellen

Die Verse lesen  
und nachspielen

Verse erneut  
lesen und  
Partner-Kopie  
spielen



Spielen

Papierinseln

Wie gut kennst  
du...?

Schatzsuche

# 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.



## 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/GRuEVoqebvl>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über Momente, in denen Gott eure Gebete erhört hat und in denen er es nicht getan hat.

***Tiefer gehen: Warum beantwortet Gott unsere Gebete nicht immer so, wie wir es wollen?***



## Superman



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt eure Arme und Beine für drei Sekunden so weit wie möglich vom Boden ab. Dann bringt sie in die Ausgangsposition zurück.

Macht diese Bewegung 15 mal und ruht euch nach Bedarf aus.

3 Runden. Pause zwischen den Runden.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

**Schwieriger:** Macht fünf Runden.



# Herausforderung

## Salz und Licht

Der Spielleiter steht an einem Ende des Raumes oder Gartens und ist von den anderen abgewandt. Alle anderen stehen am anderen Ende mit den Händen über dem Kopf.

Geht langsam im Kniehebelauf und auf den Fußballen, damit es schwerer wird das Gleichgewicht zu halten und ihr den ganzen Körper anspannt. Wenn der Spielleiter 'Salz und Licht' ruft und sich umdreht, müssen alle Spieler 'einfrieren'. Wenn der Spielleiter sieht, dass jemand sich bewegt, muss derjenige drei Liegestütze machen.

Wiederholt das Spiel. Wechselt den Anführer.



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

**Schwieriger:** Erhöht auf fünf Liegestütze.



## Beten zu einem zuhörenden Vater

Lest **Matthäus 7,7-12** aus der Bibel.

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

Jesus möchte, dass wir wissen, dass Gott ein gütiger und weiser Vater ist. Er hört unsere Gebete und gibt uns gute Dinge, die wir brauchen.

### Bibelstelle — Matthäus 7,7-12

<sup>7</sup> Bittet, und ihr werdet erhalten. Sucht, und ihr werdet finden. Klopft an, und die Tür wird euch geöffnet werden. <sup>8</sup> Denn wer bittet, wird erhalten. Wer sucht, wird finden. Und die Tür wird jedem geöffnet, der anklopft.

<sup>9</sup> Ihr Eltern - wenn euch eure Kinder um ein Stück Brot bitten, gebt ihr ihnen dann stattdessen einen Stein? Oder wenn sie euch



um einen Fisch bitten, gebt ihr ihnen eine Schlange? Natürlich nicht! Wenn ihr, die ihr Sünder seid, wisst, wie man seinen Kindern Gutes tut, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen, die ihn darum bitten, Gutes tun.

<sup>12</sup> Geht so mit anderen um, wie die anderen mit euch umgehen sollen. In diesem Satz sind das Gesetz und die Propheten zusammengefasst.

Die Verse 7 und 8 sagen uns, dass Gott möchte, dass wir ständig im Gebet zu ihm kommen. Er ermutigt uns, nach dem zu fragen, was wir brauchen, ihn mit Herz und Verstand zu SUCHEN und beharrlich mit der Erwartung zu KLOPFEN, dass er antworten wird.

Erstellt als Familie eine Liste mit Dingen, nach denen ihr fragen wollt, was ihr suchen werdet und neue Wege, wie ihr Gott dienen könnt.

**Gespräch mit Gott:** Bringt diese Liste zu Gott. Bittet Gott, euch zu helfen, nicht aufzugeben, Gott zu verfolgen und ihm als deinen großzügigen Vater zu vertrauen.



## Papierinseln

Stellt euch in einem großen Kreis auf und legt mehrere Papierbögen als Inseln in der Mitte auf dem Boden. Alle Spieler bewegen sich im Kreis, bis der Spielleiter 'Inseln' sagt. Dann muss sich jeder auf eine Insel stellen. Wer es nicht schafft, stellt sich an den Spielfeldrand. Es darf mehr als ein Spieler auf einer Insel sein, wenn sie die Balance halten können.

Nach jeder Runde wird eine Insel entfernt. Spielt so lange weiter, bis nur noch eine Insel übrig ist. Viel Spaß!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>

A photograph of a woman and a young child sleeping together in a bed. The image is overlaid with a teal color. In the center, there is an orange rectangular box containing white text. The woman is on the right, and the child is on the left, both with their eyes closed and peaceful expressions. The child's hand is visible near the bottom of the frame.

## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.



## 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)

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über Geschenke, die ihr von Personen erhalten habt, die euch gerne haben.

**Tiefer gehen:** Was sind einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen unserem irdischen Vater und unserem himmlischen Vater?



## Superman gegeneinander



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt euren rechten Arm und das linke Bein so weit wie möglich vom Boden ab.

Haltet für drei Sekunden und entspannt dann.

Wiederholt mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

**Einfacher:** Reduziert die Anzahl der Wiederholungen.

**Schwieriger:** Macht zwei oder mehr Runden.

# Herausforderung

## Turm-Herausforderung



Jedes Paar bekommt 6 Becher. Eine Person hält den Superman, während die andere fünf Kniebeugen macht. Nach jeder Runde fügt ihr dem Turm einen Becher hinzu. Rollen tauschen. Macht sechs Runden. Versucht jedes Mal den Turm so schnell wie möglich zu bauen.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

**Einfacher:** Verkürzt auf 3 Minuten.



## Empfangen von einem großzügigen Vater

Lest Matthäus 7,7-12.

Konzentriert euch auf die Verse 9-11. Findet ein paar einfache Gegenstände, um die Geschichte nachzuspielen. Zwei Kinder bitten ihren Vater um Brot — das eine erhält Brot, das andere einen Stein. Spielt das zweite Theaterstück auf ähnliche Weise. Überlegt anschließend, wie ihr euch gefühlt habt.

Was möchte Gott uns geben? Wissen wir immer, was das Beste für uns ist?

**Gespräch mit Gott:** Nehmt euch einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie Gott großzügig zu euch war. Schreibt die Antworten auf Papier oder sprecht darüber. Sprecht mit Gott und dankt ihm für jede dieser Antworten.



## Wie gut kennst du...?

Spielt zu zweit. Jedes Paar braucht einen Stift und Papier. Schreibt in jeder Runde für 60 Sekunden so viele Dinge auf, wie möglich. Es gewinnt, wer am Ende von 3 Runden die meisten Dinge aufgeschrieben hat.

- Runde 1: Dinge in einem Krankenhaus.
- Runde 2: Dinge in einer Kirche.
- Runde 3: Dinge, die ihr über Gott, euren Vater, wisst.

Besprecht nach jeder Runde, was ihr aufgeschrieben habt.

### ***Denkt darüber nach:***

*Welche Runde war einfacher? Warum?*

*Was habt ihr über Gott erfahren?*

*Glaubt ihr, ihr kennt unseren himmlischen Vater genug?*





## **Gesundheits-Tipp**

Sorgt für genügend Schlaf.  
Versucht jeden Abend zur  
selben Zeit ins Bett zu  
gehen, damit euer Körper  
sich genug ausruhen kann.



## Armkreise und Körperformen

**Armkreise:** Stellt euch in einen Kreis und macht gemeinsam 15 x jede Armbewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

**Körperformen:** Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt eure Arme wie die Zeiger einer Uhr in jede Formation.

3 Runden.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wenn ihr euch einfach etwas wünschen und mit dem Finger schnippen könntet, was würdet ihr für jemand anderen tun?

*Tiefer gehen: Wenn es keine Grenzen gäbe, was würdet ihr heute für jemand anderen tun?*



## Superman-Uhr

Haltet die Superman-Position, bewegt eure Arme, wie die Zeiger einer Uhr. Bewegt sie von über eurem Kopf (12 Uhr) seitlich bis nach unten (6 Uhr). Haltet jede Position fünf Sekunden lang.

Wiederholt es dreimal.



<https://youtu.be/5SuTvsNAZI4>

***Einfacher:** Wiederholt nur zweimal.*

 Herausforderung**Sit-Up-Challenge**

Schreibt die Zahlen 1-12 auf Zettel und legt sie in einen Hut oder eine Schüssel.

Alle Spieler ziehen einen Zettel und machen die angegebene Anzahl von Sit-Ups, bevor sie an die nächste Person weitergeben.

Legt alle Zettel zurück in den Behälter. 3 Runden. Ändert die Bewegung jedes Mal oder fügt lustige Bewegungen hinzu, z. B. ein Familienmitglied umarmen oder wählt eine andere Person, die für euch Sit-Ups machen soll.



[https://youtu.be/JJGjLy9\\_q2w](https://youtu.be/JJGjLy9_q2w)

***Schwieriger: Macht 4 oder mehr Runden.***



## Leben für unseren liebenden Vater

Lest Matthäus 7,7-12.

Konzentriert euch auf Vers 12. Dieser Vers wird allgemein als 'Goldene Regel' bezeichnet.

Wählt einen Partner und stellt euch gegenüber. Entscheidet wer führt. Der Spielleiter macht eine Bewegung und der Partner wiederholt diese sofort - Partner-Kopie. Die Bewegungen können positiv sein, ein Lächeln oder eine Umarmung, oder negativ, z.B. vorsichtig keifen oder stupsen.

Auf welche Weise prägt dieser Vers, wie wir für Gott leben sollten?

**Gespräch mit Gott:** Denkt über Momente nach, in denen ihr andere nicht so behandelt habt, wie ihr selbst behandelt werden wollt. Betet gemeinsam, dass euch Gott die Kraft gibt, so zu handeln, dass es ihm immer gefällt.



## Schatzsuche

Versteckt 20 kleine Portionen Essen in einem Raum (zum Beispiel Gemüse oder Obst).

Wie viele kann die Familie in drei Minuten finden?

Nachdem ihr alle gefunden habt, setzt euch zusammen und besprecht, wie es sich anfühlte, das Essen zu finden.

***Denkt darüber nach:***

*War es einfach oder schwer? Warum?*

*Wie können wir diese Schatzsuche mit dem in Verbindung bringen, was wir diese Woche über unseren großzügigen himmlischen Vater erfahren haben?*

A close-up photograph of a man with dark skin and dreadlocks, wearing a light blue t-shirt, smiling as he reads a book to a baby. The baby is wearing a white beanie and a white patterned shirt. The man is holding the book open, and the baby is looking at the pages. The background is a plain, light-colored wall.

## Tipp für Eltern

Nehmt euch am Ende des Tages Zeit, um eurem Kind zuzuhören. In diesem Zeitraum werden oft Sorgen oder tiefere Fragen gestellt.

# 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](#)

Weitere Tipps zur Erziehung findet ihr unter [#https://www.covid19parenting.com/tips #](https://www.covid19parenting.com/tips)



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)