

Weiser werden — Woche 8



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Wachsen im Vertrauen!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Matthäus
6,25-34

Gottes Vorsorge

Vertrauen — nicht
sorgen

Sucht zuerst Gott



Warm-Up

Folgt dem Anführer

Handberührungen

Bären- und
Krabbengang



Bewegen

Stuhl-Dips

Dips mit Beinheben

Dips mit erhöhten
Füßen



Herausforderung

Zirkelchallenge

Zahlen-Challenge

Füllt die Tasse



Entdecken

Die Verse lesen und
über die Schöpfung
sprechen

Die Verse erneut
lesen und Sorgen
aufschreiben

Die Verse erneut lesen
und wichtige Dinge
finden



Spielen

Der große
Papierwettbewerb

Zählt gemeinsam bis
10

Vertrauensspaziergang

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.



Folgt dem Anführer

Lauft eine Runde im Haus oder Garten und folgt dabei einem ausgewählten Anführer. Versucht in jeden Raum oder Bereich zu gehen. Der Anführer kann die Bewegungen ändern - Seitgalopp, Kniehebelauf, etc. Wechselt den Anführer.



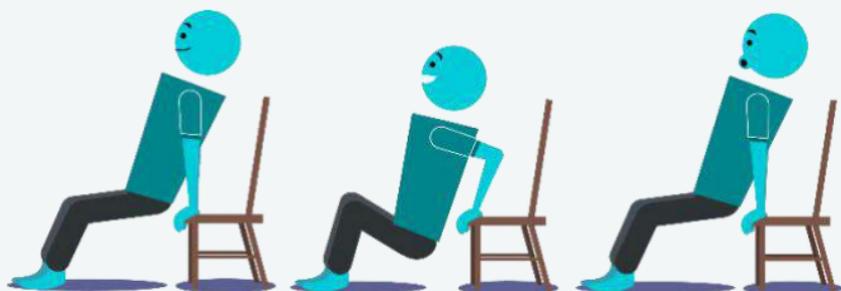
<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.
Denkt an euer Lieblingskleidungsstück.
Warum gefällt es euch so gut?

Tiefer gehen: Was sind einige der materiellen Bedürfnisse, um die sich Menschen sorgen?



Stuhl-Dips



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Lasst die Füße auf dem Boden.

Einatmen ↑  ↓  Ausatmen

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es noch einmal. Pause zwischen den Runden.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen oder macht vier Runden.

Herausforderung



Zirkelchallenge



Baut im Garten vier Stationen auf. Jede Person beginnt an einer anderen Station. Führt die folgende Sequenz aus und ruht euch dann 60 Sekunden lang aus. 3 Runden.

- Fünf Planks auf den Ellbogen und dann auf die Hände wechseln
- Fünf Sit-ups
- Fünf Dips
- Drei Burpees



<https://youtu.be/E1Ac4s0pGX8>

Schwieriger: Macht fünf Runden.



Gottes Vorsorge

Lest **Matthäus 6,25-34** aus der Bibel.

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

Jesus fordert seine Anhänger weiterhin heraus, Gott und sein Reich an die erste Stelle zu setzen. Anstatt uns wie diejenigen zu sorgen, die Gott nicht kennen, müssen wir darauf vertrauen, dass Gott unsere Bedürfnisse erfüllt.

Bibelstelle — Matthäus 6,25-34

Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben - darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung? Schaut die Vögel an. Sie müssen weder

säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein. Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähen sich keine Kleider. Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht so herrlich gekleidet wie sie. Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch? Euer Glaube ist so klein! Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken oder um eure Kleidung. Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse.³³ Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit,

und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.

Wenn ihr könnt, geht nach draußen und schaut euch die Pflanzen und Vögel an. Was fällt euch auf?

Wie hat Gott für euch gesorgt?

Wenn wir uns ansehen, wie Gott seine Schöpfung versorgt, können wir zuversichtlich sein, dass er auch für uns sorgen wird.

Gespräch mit Gott: Denkt darüber nach, wie Gott gezeigt hat, dass er sich um euch kümmert. Dankt eurem himmlischen Vater dafür, dass er all eure Bedürfnisse erfüllt.



Der große Papierwettbewerb

Alle bekommen ein Stück Papier. Schreibt auf, was euch Sorgen macht. Verwendet das Blatt für drei verschiedene Wettbewerbe.

1. Faltet ein Papierflugzeug und fliegt um die Wette. Verteilt Punkte.
2. Knüllt das Flugzeug zu einem Ball. Jede Person wirft alle Bälle in einen fünf Meter entfernten Eimer. Findet heraus, wer die meisten Punkte gewonnen hat.
3. Versucht möglichst viele Papierkugeln zu jonglieren. Beginnt mit einer, dann zwei und so weiter. Wer hat die höchste Gesamtpunktzahl?



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.



Handberührungen

Findet einen Partner und geht beide einander gegenüber in Liegestützposition. Versucht die Hände eures Partners zu berühren und verteidigt gleichzeitig eure eigenen.

Wie viele schafft ihr in 60 Sekunden?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wem erzählt ihr zuerst, wenn ihr euch Sorgen macht?

Tiefer gehen: *Wie halten euch die Sorgen der Welt davon ab, auf Gott zu vertrauen?*



Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

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



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Einfacher: Reduziert die Anzahl der Wiederholungen.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Herausforderung

Zahlen-Challenge

Mache eine Liste der folgenden Bewegungen:

1. Ausfallschritte
2. Liegestütze
3. Sit-ups
4. Kniebeugen
5. Bergsteiger
6. Dips

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

Würfelt zwei Mal nacheinander oder zieht zwei Zettel aus der Schüssel. Die erste Nummer ist die Übung, und die zweite Nummer ist die Anzahl.

Wechselt euch ab. 3 Runden.



https://youtu.be/EVu1V1_T9hU



Vertrauen — nicht sorgen

Lest Matthäus 6,25 -34.

Schreibt oder zeichnet Dinge auf, die euch persönlich Sorgen machen. Erstellt eine zweite Liste mit Dingen, die euch als Familie Sorgen machen.

Wie sollen die Nachfolger Jesu auf die Sorgen der Welt reagieren?

Auf welche Weise antworten Menschen, die nicht an Jesus glauben?

Jesus sagt, dass Sorge im Wesentlichen ein Mangel an Vertrauen in Gott ist. Seine Nachfolger sollten ganz anders leben als Menschen, die nicht an ihn glauben und die selbst für ihre Grundbedürfnisse nicht auf Gott vertrauen.

Gespräch mit Gott: Bittet Gott, euch zu helfen, sich keine Sorgen zu machen, sondern das Vertrauen in ihn sowohl individuell als auch als Familie zu stärken. Betet dafür, dass das Vertrauen eurer Familie in Gott ein klares Zeugnis für andere ist.



Zählt gemeinsam bis 10

Stellt oder setzt euch in einen Kreis, senkt die Köpfe und schließt die Augen. Ziel des Spiels ist es, von 1 bis 10 zu zählen aber nicht einfach der Sitzordnung nach. Eine Person muss eine Nummer rufen, wenn es sonst niemand tut. Wenn zwei Personen dieselbe Nummer gleichzeitig rufen, beginnt erneut bei 1. Viel Spaß! Es wird wahrscheinlich mehrere Versuche brauchen bis es gelingt.

Denkt darüber nach:

Habt ihr euch während des Spels Sorgen gemacht oder hat es euch frustriert? Was musstet ihr tun, um es zu schaffen?

Versuche diese Woche einander zuzuhören und arbeitet zusammen, um Gott als Familie zu suchen.



Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Gut essen heißt nicht, sich ständig Gedanken darüber zu machen, gesund zu essen. Eine gute Ernährung ermöglicht gelegentliche Leckereien.



Bären- und Krabbengang

Bewegt euch im Bärengang durch den Raum und im Krabbengang zurück. Macht fünf Runden.

Bärengang: Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut zum Boden.

Krabbengang: Mit den Füßen und Händen auf dem Boden. Das Gesicht schaut an die Decke.

Wiederholt für 10 Meter. 3 Runden.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Nennt drei Dinge, die euch wichtig sind.

Tiefer gehen: *Warum schätzt ihr sie?*



Dips mit erhöhten Füßen



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Sucht euch eine Kiste oder eine Couch oder ein anderes Objekt, um eure Füße hochzulegen, so dass sie erhöht sind.

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

Einfacher: Macht Stuhl-Dips von Tag 1 stattdessen.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Herausforderung

Füllt die Tasse

Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

Drei Dips = ein Löffel



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Dips pro Löffel.



Sucht zuerst Gott

Lest Matthäus 6,33 -34.

Sammelt drei Dinge, die euch wichtig sind. Ordnet sie nach Wichtigkeit ein und erklärt warum.

Nachfolger Jesu sollen Gott und seinem Königreich in ihrem Leben die erste Priorität einräumen. Wenn wir ihn an die erste Stelle setzen, verspricht er, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wie sieht es aus, zuerst das Reich Gottes zu suchen?

Wie können wir uns gegenseitig dabei helfen?

Gespräch mit Gott: Bittet um Gottes Hilfe, damit ihr ihn in eurem Leben an erster Stelle setzt. Dankt ihm, dass wir uns um morgen keine Sorgen machen müssen, weil wir an unseren himmlischen Vater glauben.



Vertrauensspaziergang

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden, während die andere Anweisungen gibt, um sie zu einem Ziel zu führen. Baut einige Hindernisse auf, damit es schwieriger wird. Wenn möglich, macht diese Aktivität im Freien.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>



Tipp für Eltern

Es kann hilfreich sein eine Pause zu machen, wenn euer Kind euch nervt oder etwas falsch gemacht hat. Es gibt euch die Möglichkeit ruhig zu werden. Schon ein paar tiefe Atemzüge können einen Unterschied machen.

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 damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



www.family.fit