

Das ultimative Rennen — Woche 1

Das Leben ist wie ein Rennen!

family.fit
fast

7 Minuten, um
*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*wachsen zu lassen



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

| | | |
|--|---|--|
|  |  Aktiv werden 4 Minuten |  Ruhe und Gespräch 3 Minuten |
| TAG 1 | Fallenlassen | Lest und bespricht Apostelgeschichte 20,24. |
| TAG 2 | Hindernisparcours mit Schubkarre | Lest und bespricht Apostelgeschichte 20,24. |
| TAG 3 | Weltweite Sit-Up- Challenge | Lest und bespricht 1. Korinther 9,24 |

Der Apostel Paulus sagt, ein Leben im Dienst Jesu sei wie ein Rennen. Paulus nimmt an diesem Rennen teil. Alle, die Jesus nachfolgen, befinden sich im gleichen Rennen. Wir können viel darüber lernen, wie wir Jesus nachfolgen, indem wir über das Leben als langes Rennen nachdenken - wie ein Marathon. Es steht in der Bibel in **Apostelgeschichte 20,24** und **1. Korinther 9,24** .

Es ist einfach! Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!



Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.

Was ist neu in Saison 5



Neue globale family.fit-Wettbewerbe

Kann euer Land die neue weltweite Challenge gewinnen? Gewinnt Punkte bei wöchentlichen Challenges und helfe eurem Land an die Spitze unserer internationalen Bestenliste zu klettern.

Jede Woche wird eine neue Herausforderung haben.

Helft eurem Land, indem ihr Freunde und Familie zum mitmachen motiviert.

[HIER KLICKEN](#) , um eure Punkte jede Woche zu aktualisieren.

[HIER KLICKEN](#) , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Rampenlicht

Jede Woche konzentrieren wir uns auf eine andere Sportart und einen inspirierenden Sportler. Sportler meistern in schwierigen Zeiten Herausforderungen, um das Rennen zu beenden. Wir hoffen, dass diese Geschichten euch dazu inspirieren werden, euer Lebensrennen zu laufen.



TAG 1

Aktiv werden



Fallenlassen

Lauft im Haus oder Garten herum.

Eine Person ist der Spielleiter. Wenn der Spielleiter ein Körperteil wie Ellenbogen, Knie, Rücken oder Ohr ruft, muss jeder dieses Körperteil auf den Boden legen.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Pause und Gespräch



Für das Wohl anderer laufen

- *Sprecht über einige der Wettkämpfe, an denen ihr teilgenommen habt.*

Lest Apostelgeschichte 20,24.

Sucht euch einen Platz aus, an dem ihr das 3-beinige Rennen laufen könnt. Stellt euch neben euren Partner. Jedes Paar benutzt ein Geschirrtuch oder Strumpf, um die zwei nahe beieinanderstehenden Beine zusammenzubinden. Lauft los!

- *Wie wichtig war es, bei diesem Rennen an euren Partner zu denken?*
- *Was war Paulus Hauptaufgabe im Leben?*

Paulus betrachtete die Dinge des Lebens als nichts im Vergleich dazu, anderen zu helfen, die gute Nachricht von Jesus zu erfahren.

Gespräch mit Gott: Nehmt Geschirrtücher oder Strümpfe und helft einander eure Hände miteinander zu verbinden. Dankt Gott, dass er euch die Möglichkeit gegeben hat, das Rennen des Lebens zusammen als Familie zu laufen.

TAG 2

Aktiv werden



Hindernisparcours mit Schubkarre

Baut einen Hindernisparcours mit einigen Drehungen. Sucht euch einen Partner und geht gemeinsam als 'Schubkarre' durch den Parcours. Stoppt die Zeit für jede Person. Tauscht die Plätze und geht nocheinmal durch.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Pause und Gespräch



Bis zum Ziel laufen

- *Erzählt von einer Situation, als ihr aufgegeben und etwas nicht zu Ende gebracht habt. Warum ist das passiert?*

Lest Apostelgeschichte 20,24.

Wie lange könnt ihr den Atem anhalten? Jede Person schätzt eine Zeit und versucht dann, ihr Ziel zu erreichen. Der Rest der Familie feuert während des Versuchs an. Übertreibt nicht!

- *Wurde es schwieriger, je näher ihr der Zielzeit kamt?*
- *Was macht das Rennen manchmal schwierig? Was kann uns in einem Rennen aufhalten oder verlangsamen?*

Leset über den Marathon und John Akhwari.

Gespräch mit Gott: Wenn eure Familie diese Woche am Rennen teilnimmt, sprecht über Gelegenheiten, die Botschaft Jesu mit anderen zu teilen. Betet gemeinsam, dass Gott euch Mut und Sicherheit schenkt.

Weltweite Challenge

Weltweite Sit-Up-Challenge

- *Wie viele Sit-Ups kann eure Familie in 90 Sekunden machen?*

Jedes Familienmitglied macht in 90 Sekunden so viele Sit-Ups wie möglich. Addiert die Punktzahlen für die Gesamtzahl der Familie

[HIER KLICKEN](#) , um eure Punkte anzugeben.

[HIER KLICKEN](#) , um die Fortschritte auf der Bestenliste zusehen.

Pause und Gespräch



Laufen, um den Preis zu gewinnen

- *Wie kann das Rennen sich verändern, wenn euch bekannt wird, dass der Siegespreis verändert wurde?*

Lest 1. Korinther 9,24.

- Wie ist euer Leben wie ein langes Rennen?
- Was hilft euch, das Rennen zu laufen?

Das Rennen des Lebens unterscheidet sich von anderen Rennen. Es gibt nicht nur einen Gewinner. All diejenigen, die durchhalten und das Rennen beenden, gewinnen das ewige Leben. Deshalb müssen wir wie ein Sportler durchhalten, das Rennen des Lebens laufen und gut zu Ende bringen.

Gespräch mit Gott: Denkt an euer Umfeld. Wer braucht jetzt Hoffnung? Beschließt, neben dieser Person zu „laufen“. Betet gemeinsam für sie.

Der Marathon

Bei den Olympischen Spielen in Mexiko 1968 nahm John Stephen Akhwari aus Tansania am 42 Kilometer langen Marathon teil. Auf der halben Strecke fiel er schwer und verrenkte Knie und Schulter. Unterbrach er und gab auf? Nein, er lief weiter, obwohl er das Rennen nicht gewinnen konnte. Er lief als die Sonne unterging und die Strecke dunkel wurde. Er lief alleine weiter. Er lief, als er nicht mehr laufen konnte. Er lief, nachdem die Gewinner ihre Medaillen erhalten hatten. Er lief ins Stadion und über die Ziellinie, als die wenigen verbliebenen Zuschauer applaudierten. Er lief, um das Rennen zu beenden.

Nach dem Rennen wurde er gefragt, warum er weitergelaufen ist, obwohl er keine Gewinnchancen hatte. Er antwortete: „Mein Land hat mich keine 5000 Meilen reisen lassen, um das Rennen zu beginnen, sie haben mich 5000 Meilen reisen lassen, um es zu beenden.“



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

Wie inspiriert euch diese Geschichte dazu, euer eigenes Rennen zu laufen?

Wie kann eure Familie Mut und Beharrlichkeit zeigen wie John Stephen Akhwari?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier unter [Apostelgeschichte 20,24](#) und [1. Korinther 9,24](#).

Bibelstellen

Apostelgeschichte 20,24

Doch mein Leben ist mir nicht der Rede wert, es sei denn, ich nutze es, um das zu tun, was der Herr Jesus mir aufgetragen hat - das Werk, anderen die Botschaft von Gottes Gnade zu bringen.

1. Korinther 9,24.

Denkt daran, dass alle wie in einem Wettrennen laufen, aber nur einer den Siegespreis bekommt. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Esst jeden Tag viel Gemüse. Experten raten, täglich fünf oder mehr Portionen (je eine Handvoll) zu essen.



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 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

