

Das ultimative Rennen — Woche 2

Trainiert für euer 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	Bärenduell	Lest und bespricht 1. Korinther 9,25-26
TAG 2	Bergsteiger mit Tapout	Lest und bespricht 1. Korinther 9,25-26
TAG 3	Weltweite Bergsteiger- Challenge	Lest und bespricht 1. Korinther 9,25-26

Paulus erklärt uns das Leben durch die Metapher eines Athleten. Diese Woche dreht sich alles ums Training! Wir sollten nicht ziellos durchs Leben gehen, sondern mit dem Training beginnen, um den Preis am Ende des Rennens zu gewinnen.

Es steht in der Bibel in **1. Korinther 9:25-26**.

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 Staffel 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



Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Pause und Gespräch



Trainiert für euer Rennen

- *Wann habt ihr hart für etwas trainiert? Wie war das?*

Lest 1. Korinther 9,25-26.

Wer Jesus nachfolgt, nimmt an einem Rennen teil, das 'Leben' heißt.

- *Warum ist Training für ein Rennen wichtig?*

Erstellt gemeinsam eine Liste mit Möglichkeiten, wie ihr euren Glauben trainieren könnt. Schreibt jede Idee auf einen Zettel und verteilt diese im Haus/Garten als Parcours. Geht abwechselnd durch den Parcours und ruft die 'Ideen' laut, wenn ihr daran vorbei kommt.

Gespräch mit Gott: Geht zu der Idee, die ihr weiter verbessern müsst. Geht in die Startposition und verbringt einige Zeit damit, Gott zu bitten, euch dabei zu helfen. Lauft den gesamten Parcours gemeinsam durch.

TAG 2

Aktiv werden



Bergsteiger mit Tapout

Macht 10 Bergsteiger und gebt an die nächste Person weiter. Macht so lange weiter, bis ihr als Familie 100 geschafft habt.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Pause und Gespräch



Training braucht Disziplin

- *Bewertet euch selbst auf einer Skala von 1-10, wie gut ihr die Aufgaben, die ihr euch vorgenommen habt, erledigt.*

Lest 1. Korinther 9,25-26.

Erfindet einige Bewegungen und sagt die Verse gemeinsam auf.

- *Wie fühlt es sich an, ziellos zu sein?*
- *Was macht das Training effektiv?*

Training braucht Disziplin. Seiner gegenseitig zu ermutigen hilft.

Erfindet einen 'Schlachtruf', der beinhaltet, wie ihr trainieren wollt.

Lest mehr zu Sprint und Wilma Rudolph.

Gespräch mit Gott: Versammelt euch als Huddle, ruft euren Schlachtruf und betet füreinander für mehr Engagement und Disziplin.

Weltweite Challenge

Weltweite Bergsteiger-Challenge

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Bergsteiger wie möglich in 90 Sekunden. 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



Trainiert für den ewigen Preis

- *Welcher Preis bedeutet euch am meisten? Warum?*

Lest 1. Korinther 9,25-26 . Bewegungen hinzufügen.

- *Was ist der Preis, von dem Paulus spricht, der ewig andauern wird?*

Denkt gemeinsam über Strategien, um 'Jesus nachfolgen' in den nächsten 7 Tagen zu trainieren. Betet zum Beispiel jeden Morgen. Schreibt es in eine Tabelle. Findet heraus, wer es jeden Tag schafft. Plant für jede Person einen Preis.

Gespräch mit Gott: Denke an Menschen, die du kennst, die Schwierigkeiten haben, Jesus nachzufolgen. Stellt euch in einen Kreis auf und legt die rechte Hand übereinander in die Mitte. Betet dann füreinander. Wenn die obere Hand auf den Stapel schlägt, ruft AMEN.

Die Sprints

Wilma Rudolph war eine Sprinterin, die hart trainierte, um jedes Hindernis zu überwinden, das ihr im Weg stand.

Sie kam in den 1940ern als Frühchen in einer afro-amerikanischen Familie zur Welt. Mit 20 Brüdern und Schwestern gab es nur wenige Ressourcen, um ihr zu helfen, Sprinterin zu werden. Als Kind erkrankte sie an Kinderlähmung und musste Beinstützen tragen. Sie zeigte jedoch eine unglaubliche Entschlossenheit. Zur Überraschung der Ärzte überwand sie Polio mit 12 Jahren und begann wieder zu laufen. Um sich zu verbessern, begann sie mit Leichtathletik.

Erstaunlicherweise ging sie acht Jahre später zu den Olympischen Sommerspielen in Rom und gewann drei Goldmedaillen!

Wilma zeigte, dass es eine große Motivation für das Training ist, sich auf den Preis zu konzentrieren. 'Es gibt keinen Triumph ohne Kampf!'. sagte sie.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

Was kann eure Familie daraus lernen?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [1. Korinther 9,25-26](#)

Bibelstelle — 1. Korinther 9,25-26

Jeder Athlet übt strenge Selbstdisziplin. Er tut das allerdings, um einen Preis zu erringen, dessen Wert verblassen wird - wir aber tun es für einen ewigen Preis. So halte ich mir stets das Ziel vor Augen und laufe mit jedem Schritt darauf zu. Ich kämpfe wie ein Boxer, aber nicht wie einer, der ins Leere schlägt.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Geht so viel wie möglich. Plant Spaziergänge in eure Woche ein. Auf welche kreativen Weisen könnt ihr das tun? Nehmt nicht immer das Auto oder den Bus.



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

