

*Das ultimative Rennen — Woche 3*

**Lauft mit eurem Team!**

**family.fit**  
**fast**

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



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

# Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 <b>Aktiv werden</b> 4 Minuten	 <b>Ruhe und Gespräch</b> 3 Minuten
<b>TAG 1</b>	Fallenlassen	Lest und bespricht 1. Korinther 12,12
<b>TAG 2</b>	Vertrauensspaziergang	Lest und bespricht 1. Korinther 12,12
<b>TAG 3</b>	Weltweite Challenge mit Kniebeugen	Lest und bespricht 1. Korinther 12,12

In diesem Vers und der Bibelstelle, in der er sich befindet, erinnert Paulus uns daran, dass wir alle verschiedene Gaben und Fähigkeiten haben, um einem Körper zu dienen - einem Team. Paulus benutzt unseren Körper, um zu zeigen, wie wichtig wir füreinander sind. Wir laufen das Rennen des Lebens als Team!

Es steht in der Bibel in **1. Korinther 12,12**.

**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 helft 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



### Ein Körper — viele Körperteile

- *Tiefer gehen: Erzählt, wie euch die Fähigkeit von jemand anderem geholfen hat.*

Lest **1. Korinther 12,12** noch einmal.

Nehmt euch alle Zutaten und Utensilien, die ihr braucht, um einen Kuchen zu backen. Legt alles auf einen Tisch und versammelt euch darum herum.

Paulus sagt uns, dass 'Team Jesus' aus vielen verschiedenen Mitgliedern mit unterschiedlichen Fähigkeiten besteht. Nehmt nacheinander einen Gegenstand in die Hand und nennt eine eurer Fähigkeiten oder Talente.

- *Warum ist es wichtig, dass wir alle verschiedene Talente und Fähigkeiten einbringen?*

**Gespräch mit Gott:** Schreibt jedes der Talente auf Zettel auf. Legt sie alle in eine Schüssel. Dankt Gott für eure Fähigkeiten.

# TAG 2

## Aktiv werden



### 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. Tauscht die Rollen nach einiger Zeit.



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

## Pause und Gespräch



### Wir brauchen das Team

- *Was sind Aufgaben, die ihr nicht alleine erledigen könnt?*

Lest **1. Korinther 12,12** noch einmal.

Zeichnet einen Körper auf ein Blatt Papier (zeichnet die Umrisse eines kleinen Kindes nach). Sprecht darüber, wie die Körperteile ein Team bilden.

- *Was würde mit dem Körper passieren, wenn ein Teil nicht funktionieren würde? (zum Beispiel Beine, Hände, Ohren)*
- *Warum braucht der Körper jedes Teil?*

Lest mehr zu Blindenfußball und wie die Spieler als Team zusammenarbeiten.

**Gespräch mit Gott:** Betet, dass die Talente jeder Person gut in der Familie verwendet werden können.

## Weltweite Challenge mit Kniebeugen

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Kniebeugen 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



### Wir sind ein großes Team

- *Wer hilft euch, in eurem Leben und Glauben zu wachsen?*

Lest **1. Korinther 12,12** noch einmal.

- *Kennt ihr Menschen aus der Vergangenheit, die Jesus treu gedient haben?*

Wir sind Teil eines Teams, das Jesus seit Tausenden von Jahren folgt. Es ist ein großes Team.

- *Was ist einer der wichtigsten Gründe, warum ihr heute Nachfolger Jesu seid?*

**Gespräch mit Gott:** Klebt ein paar schmale Papierstreifen aneinander, um einen langen Streifen zu machen. Zeichnet abwechselnd ein Strichmännchen, das mit der vorherigen Figur verbunden ist und schreibt die Namen von Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart dazu. Während ihr zeichnet und schreibt, dankt Gott für jede dieser Personen.

# Blindenfußball

*Blindenfußball ist ein Spiel wie Futsal mit fünf Spielern in jedem Team. Es wurde für Spieler mit Sehbehinderung erfunden. Die Spieler tragen Augenbinden (bis auf den Torwart), also sind alle Spieler völlig blind. Es ist Teil der Paralympischen Spiele.*

*Es ist eine der erstaunlichsten Mannschaftssportarten, die man beobachten kann. Es wird mit solcher Geschwindigkeit und Genauigkeit gespielt, dass es schwer zu glauben ist, dass die Spieler den Ball nicht sehen können. Die Zuschauer müssen ganz still bleiben, damit die Spieler die winzige Glocke im Ball hören können. Jedes Team muss sehr gut miteinander kommunizieren, damit jeder weiß, wo andere Teammitglieder positioniert sind.*

*Brasilien gewann die letzten Turniere.*



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>

*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 12,12.

## **Bibelstelle — 1. Korinther 12,12**

Der menschliche Körper hat viele Glieder und Organe, doch nur gemeinsam machen die vielen Teile den einen Körper aus. So ist es auch bei Christus und seinem Leib.



## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Verzeiht einander täglich. Nehmt weder Wut noch Ärger mit ins Bett. Versucht verletzte Beziehungen umgehend und aufrichtig zu beheben. Bittet Got um Hilfe.



# 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](mailto: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

