

Das ultimative Rennen — Woche 4

Andere im Rennen wertschätzen!

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 <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Schwänzchen-Fange	Philipper 2,3-4 lesen und besprechen
TAG 2	Planks nach oben und unten	Philipper 2,3-4 lesen und besprechen
TAG 3	Globale Challenge mit Planks	Philipper 2,3-4 lesen und besprechen

Paulus schreibt einen Brief voller Liebe an die Gemeinde in Philippi. Er schreibt aus dem Gefängnis in Rom. Seine Worte sind ermutigend und direkt, wie ein Trainer, der ein Team auf das Spiel vorbereitet. Er spricht davon, andere zu schätzen.

Es steht in Philipper 2,3-5.

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



Schwänzchen-Fange

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 5 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Pause und Gespräch



Uns selbst dienen?

- *Wann habt ihr das letzte Mal 'Ich will ...' oder 'Ich will nicht ...' gesagt?*

Philipper 2,3-4 lesen

Spielt eine schnelle Runde 'Ja/Nein'. Wechselt euch ab und stellt einander Fragen. Wer mit 'ja' oder 'nein' antwortet (bzw. nickt oder den Kopf schüttelt) muss eine Runde um den Kreis laufen.

- *Wie habt ihr euch gefühlt, als es euch gelungen ist, jemanden dazu zu bringen, 'ja' oder 'nein' zu sagen?*
- *Paulus sagte: 'Seid nicht selbstsüchtig'. Was heißt das?*

Gespräch mit Gott: Wechselt nochmal die Partner und betet dann füreinander.

TAG 2

Aktiv werden



Planks nach oben und unten

Beginnt in der Plankposition, auf Ellbogen und Zehen, mit dem Körper in einer geraden Linie. Verschiebt euer Gewicht und drückt euch nach oben, so dass ihr euch auf euren Händen abstützt — linke Hand, dann rechte Hand. Dann zurück auf die Ellbogen.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Macht zwei Runden.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

Pause und Gespräch



Andere an erster Stelle setzen

- *Welche Interessen habt ihr, die nicht von anderen in der Familie geteilt werden?*

Philipper 2,3-4 lesen

- *Warum ist es gut, andere zu schätzen und ihre Interessen vor die eigenen zu stellen?*

Stellt euch in einer Reihe auf und legt eure Hände auf die Schultern der Person vor euch. Gebt einander eine Schultermassage. Dreht euch jetzt um und massiert die neue Person vor euch.

- *Was ist euch an dieser Aktivität aufgefallen?*

Lest mehr über die Stabhochsprünge aus Japan.

Gespräch mit Gott: Jede Person nennt das Interesse eines anderen Familienmitglieds und betet für diese Person.

Globale Challenge mit Planks

- *Für wie viele Sekunden kann eure Familie eine Plank halten?*

Jedes Familienmitglied macht eine Plank für maximal 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



Jesus setzte andere an erster Stelle

Philipper 2,3-4 lesen.

In Vers 5 sagt Paulus dann, warum wir andere an erster Stelle setzen sollten — weil Jesus es getan hat. Jesus hat uns gezeigt, wie wir andere schätzen können. Wir brauchen seine Denkweise. Besprecht Jesu Denkweise.

Erstellt eine Liste von Personen, von denen ihr glaubt, dass sie in eurem Umfeld mehr geschätzt werden müssen.

- *Wie kann man sie so sehen wie Jesus?*

Gespräch mit Gott: Stellt euch vor, wie Jesus jede Person in der Gemeinschaft sieht und wertschätzt. Wählt eine oder mehrere Personen auf der Liste aus und betet für sie.

Stabhochsprung

Stabhochsprung ist ein beeindruckender Sport, der viel Mut braucht. Die Athleten springen mit Hilfe eines Stabes bis zu 5 Meter in die Luft, um über die Latte zu kommen und auf der darunterliegenden Matte zu landen.

Bei den Olympischen Spielen 1936 blieben nur ein amerikanischer und zwei japanischer Konkurrenten im Stabhochsprungswettbewerb. Schließlich konkurrierten die beiden japanischen Athleten, Shuhei Nishida und Sueo Oe, um die Silber- und Bronzemedailles. Sie sind beide gleich hoch gesprungen. Sie waren enge Freunde und fragten, ob der Wettbewerb beendet werden könne, damit sie den Gewinn teilen könnten. Die Schiedsrichter sagten, der Wettbewerb müsse weitergehen. Später, nach der Überprüfung, wurde einer mit der Silbermedaille und der andere mit der Bronze ausgezeichnet. Aber sie hatten eine kreative Lösung. Sie teilten die Medaillen in zwei Hälften und machten daraus zwei neue, halb Silber und halb Bronze. Sie sind als 'Medaillen der Freundschaft' bekannt geworden.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

Wie inspiriert euch diese Geschichte?

Wie kann eure Familie andere an erster Stelle setzen?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Philipper 2,3-5](#).

Bibelstelle — Philipper 2,3-5

Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst. Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun. ⁵ Geht so miteinander um, wie Christus es euch vorgelebt hat.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Esst gemeinsam. Beziehungen sind wichtig und eine beschäftigte Familie muss Wege finden, jeden Tag Zeit miteinander zu verbringen. Ein Familienessen ist eine ideale Möglichkeit, um sich aufeinander einzulassen, einander zu schätzen und Ideen auszutauschen.



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

