

Das ultimative Rennen — Woche 5  
**Immer weiter Richtung Ziel!**

# 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> <i>4 Minuten</i>	 <b>Ruhe und Gespräch</b> <i>3 Minuten</i>
<b>TAG 1</b>	Spielechallenge	Lest und spricht über Philipper 3,12-14.
<b>TAG 2</b>	Trittsteine	Lest und spricht über Philipper 3,12-14.
<b>TAG 3</b>	Weltweite Challenge mit Burpees	Lest und spricht über Philipper 3,12-14.

Paulus Hauptziel im Leben ist es, Jesus wirklich zu kennen, seine Macht in seinem Leben zu erfahren und ihm ähnlicher zu werden. Paulus weiß, dass er sein Ziel immer noch nicht erreicht hat, aber wie ein Athlet in einem Rennen ist er entschlossen, weiter Richtung Ziel zu laufen. Wie Paulus sollen auch wir immer weiter Richtung Ziel laufen.

Es steht in der Bibel in Philipper 3,12-14.

**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



### Spielechallenge

Alle Spieler legen sich in einer Reihe auf den Bauch. Eine Person ruft den Namen einer Sportart — zum Beispiel Basketball. Alle laufen zur anderen Seite des Raumes und tun dabei so als ob sie einen Basketball dribbeln würden. Dann legen sich alle wieder hin. Ruft abwechselnd Sportarten. Seid kreativ!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

## Pause und Gespräch



### Weitergehen

- *Tiefer gehen: Wann habt ihr das letzte Mal aufgeben wollen aber entschieden durchzuhalten?*

Lest Philipper 3,12-14.

Stellt Timer für Dinge ein, die ihr den ganzen Tag über schnell tun möchtet. Stellt z.B. einen 2-Minuten-Timer zum Zähneputzen ein oder 15 Minuten beim Abendessen für Zeit 'ohne Technik'.

- *War es schwer weiterzumachen, bis der Timer losging?*
- *Was sind einige eurer kleinen Ziele im Leben?*
- *Warum ist es wichtig, dass kleine Ziele auf das große Lebensziel ausgerichtet sind?*

**Gespräch mit Gott:** Betet, dass ihr euch wie Paulus daran erinnert, dass ihr noch nicht angekommen seid, aber im Rennen des Lebens weitermachen müsst.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Trittsteine

Helft einander, um von einer Seite des Raumes über die Trittsteine auf die andere zu kommen. Ein Trittstein könnte ein Handtuch, ein T-Shirt, eine Matte, ein Kissen oder etwas anderes sein. Vermeidet es, den Boden zu berühren, indem ihr einander beim Balancieren helft.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

## Pause und Gespräch



### Nicht zurück schauen

- *An welchen Erfolg oder Misserfolg in eurem Leben erinnert ihr euch von Zeit zu Zeit?*

Lest Philipper 3,12-14.

Schreibt gemeinsam eine Liste mit Dingen, die Menschen, die Jesus nachfolgen ablenken oder davon abhalten können das Rennen zu laufen. Dann nehmt den Zettel und werft ihn in den Müll.

- *Warum schaut Paulus nach vorne und nicht zurück?*

Lest mehr über Tischtennis und Josephine Medina.

**Gespräch mit Gott:** Gibt es in eurer Familie eine Geschichte von Erfolg oder Misserfolg? Betet, dass ihr nicht versucht sein werdet, euch auf vergangenen Erfolgen auszuruhen oder euch von früheren Misserfolgen während des Rennens entmutigen zu lassen.

## Weltweite Challenge mit Burpees

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Burpees 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



### Konzentriert euch auf das Ziel

- *Welche Belohnung wurde euch für die Beendigung einer schwierigen Aufgabe versprochen?*

Lest Philipper 3,12-14.

Schreibt auf einen langen Papierstreifen, was Jesus uns zu geben verspricht, wenn wir ihm bis zum Ende folgen.

- *Warum hilft uns die Konzentration auf die Ziellinie, unsere Ziele zu erreichen?*

Macht aus diesen Streifen eine Ziellinie und lauft als Familie hindurch, um euch daran zu erinnern sich auf das größte Ziel im Leben zu fokussieren.

**Gespräch mit Gott:** Bittet Gott um Hilfe, um anderen ein Beispiel dafür zu sein, 'bis zum Ende durchzuhalten und den Preis zu gewinnen, für den Gott uns durch Christus Jesus bestimmt hat'.

# Tischtennis

*Josephine Medina bekam als Kind Kinderlähmung, was sich auf das Wachstum ihrer Beine auswirkte. Da ihr Vater in der Nationalmannschaft spielte, begann auch Josephine sich dafür zu begeistern. Sie wurde so gut im Tischtennis, dass auch sie für die Nationalmannschaft ausgewählt wurde. Später wurde ihr jedoch gesagt, sie könne nicht antreten, weil sie eine Behinderung habe. Ihre Leidenschaft und Entschlossenheit für das Spiel blieb stark. Sie weigerte sich, ihr Ziel aufzugeben. Sie spielte weiterhin Tischtennis und trat dem paralympischen Team bei und gewann 2016 schließlich eine Bronzemedaille in Rio de Janeiro.*

*„Ich möchte nur beweisen, dass Behinderung kein Hindernis bei der Erreichung von Zielen darstellt. Es ist nur ein Mittel, um im Leben erfolgreich zu sein.“*



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

*Was kann eure Familie von Josephine lernen?*



# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Philipper 3:12-14](#).

## **Bibelstelle — Philipper 3,12-14**

Ich will nicht behaupten, ich hätte dies alles schon erreicht oder wäre schon vollkommen! Aber ich arbeite auf den Tag hin, an dem ich das alles mein Eigen nenne, weil auch Christus mich ja schon sein Eigen nennt. Nein, liebe Freunde, ich bin noch nicht alles, was ich sein sollte, aber ich setze meine ganze Kraft für dieses Ziel ein. Ich setze meine ganze Kraft für dieses Ziel ein. Indem ich die Vergangenheit vergesse und auf das schaue, was vor mir liegt, versuche ich, das Rennen bis zum Ende durchzuhalten und den Preis zu gewinnen, für den Gott uns durch Christus Jesus.

## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Trefft gute Entscheidungen für die Umwelt.

Ziel ist es, die Nutzung von Plastik zu reduzieren. Entsorgt Plastikmüll richtig, damit es für unsere Kinder kein Umweltproblem wird. Alleine können wir nicht jedes globale Problem beheben, aber wir können jeweils etwas Lokales tun.



# 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

