

Das ultimative Rennen — Woche 10

Das Rennen ist ein Kampf!

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	Liegestütz-Staffel	Lest und bespricht - 1. Timotheus 6,11-12.
TAG 2	Hindernis-Parcours	Lest und bespricht - 1. Timotheus 6,11-12.
TAG 3	Weltweite Liegestützchallenge	Lest und bespricht - 1. Timotheus 6,11-12.

Diese Worte schrieb der Apostel Paulus in einem Brief an seinen guten Freund und Schüler Timotheus. Timotheus ist viel jünger als Paulus. Sie waren viel gemeinsam unterwegs, um Gläubigen in verschiedenen Städten zu dienen. Paul sucht jede Gelegenheit, Ratschläge zu geben und Timotheus beizubringen, wie man ein auf Gott ausgerichtetes Leben führen kann.

Es ist in der Bibel in 1. Timotheus 6,11-12 zu finden.

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



Liegestütz-Staffel

Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt 21 Dinge in die Mitte.

Mitglieder jedes Teams laufen abwechselnd in die Mitte, machen fünf Liegestütze, nehmen einen Gegenstand und rennen zurück, um die nächste Person abzuklatschen. Macht so lange weiter, bis alles eingesammelt ist. Welches Team sammelt am meisten?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Pause und Gespräch



Flieht vor dem, was böse ist

- *Lauft ihr schneller, wenn ihr etwas verfolgt oder wenn ihr verfolgt werdet?*

Lest 1. Timotheus 6,11-12.

Sie enthalten eine Liste von Dingen, die wir anstreben müssen. Könnt ihr ihre Gegenteile nennen?

Wir unterschätzen oft das Böse und denken, dass wir dem leicht widerstehen können, aber es wickelt uns ein. Es ist ein Kampf! Deshalb ermutigt Paulus uns, immer vor dem Bösen zu fliehen. Wovon müsst ihr euch heute fern halten?

Gespräch mit Gott: Schreibt eine persönliche Liste der Dinge, von denen ihr euch fernhalten müsst. Betet, dass Gott euch Kraft und Weisheit gibt.

TAG 2

Aktiv werden



Hindernis-Parcours

Baut einen Hindernisparcours. Nutzt den Raum, den ihr draußen oder drinnen habt (zum Beispiel, zu einem Baum oder Stuhl laufen, über einen Weg oder Teppich springen, usw.). Seid kreativ! Wechselt euch ab, um so schnell wie möglich durch den Hindernisparcours zu gelangen. Stoppt die Zeit für jede Person.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

Pause und Gespräch



Verfolgt was gut ist

- *Sprecht über Dinge, die ihr im Leben erreichen möchtet.*

Lest 1. Timotheus 6,11-12.

Organisiert eine kleine Schatzsuche. Ein Erwachsener versteckt ein paar einfache Hinweise und der Rest der Familie sucht den 'Schatz'.

- *Was ist der Schatz, den Paulus meint?*

Diese zu verfolgen bedeutet den 'guten Kampf des Glaubens' zu kämpfen. Es erfordert Konzentration, Disziplin und ständige Anstrengung.

- *Warum lohnt es sich, diese Dinge das ganze Leben lang zu verfolgen?*

Lest mehr über Judo in Japan.

Gespräch mit Gott: Zeichnet eure Familie. Bittet Gott euch zu helfen, Gerechtigkeit, Glauben, Liebe, Ausdauer und Sanftmut zu verfolgen.

Weltweite Liegestützchallenge

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

Jedes Familienmitglied macht in 90 Sekunden so viele Liegestütze 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



Haltet an der Ewigkeit fest

- *Wie stellt ihr euch in 10 Jahren vor? Was werdet ihr tun?*

Lest 1. Timotheus 6,11-12.

Habt ihr euch jemals vorgestellt, wie die Ewigkeit aussehen wird? Sie hat keinen Anfang und kein Ende... sie ist perfekt!

- *Warum fordert Paulus uns auf an der Ewigkeit wie an einer Rettungsleine festzuhalten? Noch mehr als das — dafür zu kämpfen. Was macht die Ewigkeit so wertvoll?*

Gespräch mit Gott: Mit wem möchtet ihr die Ewigkeit verbringen? Denkt an all die, von denen ihr euch nicht trennen möchtet. Sammelt Steine oder Knöpfe und betet für jede Person mit Namen.

Judo

Judo ist eine Kampfsportart, bei der zwei Athleten gegeneinander antreten. Es wurde 1882 in Japan erfunden und es überrascht nicht, dass Japan die erfolgreichste Nation im Judo ist. Japaner haben mehr Medaillen gewonnen als jedes andere Land. Warum waren sie so erfolgreich?

Japanische Judoschüler beginnen jung und lernen die grundlegenden Judobewegungen von einem Meister. Sie üben diese Bewegungen dann tausende Male, um sie zu perfektionieren. Die besten Olympioniken üben immer noch die grundlegenden Bewegungen aus, damit diese in einem Wettkampf automatisch ablaufen. Die Bewegung mit der höchsten Punktzahl wird als 'Ippon' bezeichnet, bei dem ein Gegner auf den Rücken gezwungen wird.

Sie folgen der Idee der 'Wiederholung bis zur Perfektion'. 'Der Geist des Judo und der Geist Japans sind ähnlich. Sie sind miteinander verbunden'.



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

Wo muss eure Familie Wiederholungen üben?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier bei [1. Timotheus 6,11-12](#).

Bibelstelle — 1. Timotheus 6,11-12

Aber du, Timotheus, gehörst Gott; deshalb sollst du dich davon fernhalten. Bemühe dich um ein Leben, so wie Gott es will: geprägt von der Ehrfurcht vor Gott, von Glauben und Liebe, geführt mit Geduld und Sanftmut! Kämpfe den guten Kampf des Glaubens Halte an dem ewigen Leben fest, zu dem Gott dich berufen hat und für das du ein gutes Bekenntnis vor vielen Zeugen abgelegt hast!

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Seid durchsetzungsfähig, aber nicht aggressiv.
Drückt eure Ideen aus, ohne andere zu demütigen. Bleibt positiv. Vermeidet es, einander zu beschuldigen oder zu verspotten.



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

