

*Das ultimative Rennen – Woche 11*  
**Erinnert euch an alles was ihr  
gelernt habt!**

# 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>	Handberührungen	Lest und bespricht 2. Timotheus 3,14-15.
<b>TAG 2</b>	Ja und nein!	Lest und bespricht 2. Timotheus 3,14-15.
<b>TAG 3</b>	Weltweite Sit-Up-Challenge	Lest und bespricht 2. Timotheus 3,14-15.

Diese Verse sind Paulus letzte weise Worte an Timotheus - einen der jungen Leiter, die er betreut hatte. Wenn wir von vertrauenswürdigen Menschen lernen, können wir diese Lektionen anwenden, wenn wir unter Druck stehen.

Es ist in der Bibel in **2. Timotheus 3,14-15** 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



### Handberührungen

Findet einen Partner und geht beide einander gegenüber in Liegestützposition. Versucht die Hände eures Partners zu berühren und verteidigt gleichzeitig eure eigenen.

Wie viele schafft ihr in 60 Sekunden?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

## Pause und Gespräch



### Erinnert euch an das Wichtigste

- *Welchen Rat würdet ihr einem Freund geben, um ihn zu ermutigen, weiterzumachen?*

Lest 2. Timotheus 3,14-15.

Paulus war Timotheus 'Trainer', aber er weiß, dass er Timotheus vielleicht nicht wieder sieht. Er fordert Timotheus daher dringend auf, sich an die Dinge zu erinnern, die er gelernt hat, damit er im Leben auf dem richtigen Weg bleibt.

- *Was glaubst du, was Timotheus von Paulus über das Leben gelernt hat? Über Gott?*

Erstellt als Familie eine Liste mit 'wichtigen Dingen, an die ihr euch erinnern müsst, um auf dem richtigen Weg zu bleiben'.

**Gespräch mit Gott:** Lasst jede Person wählen, welches das Schwierigste auf der Liste ist. Betet um Hilfe, um diese Dinge in der kommenden Woche im Hinterkopf zu behalten.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Ja und nein!

Wählt einen Spielleiter und macht Musik an. Tanzt oder bewegt euch, bis der Spielleiter 'Ja' oder 'Nein' sagt. Wenn der Anführer 'Ja' sagt, machen alle Kniebeugen. Tanzt weiter. Wenn der Anführer 'Nein' sagt, machen alle Sit-ups. Tanzt weiter, bis der Anführer spricht.

Tauscht die Rollen.



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

## Pause und Gespräch



### Lernt von den richtigen Menschen

- *Wer ist der beste Lehrer oder Trainer, den ihr je hattet? Warum war derjenige so gut?*

Lest 2. Timotheus 3,14-15.

- *Warum ist es wichtig, denen vertrauen zu können, die uns etwas beibringen?*

Erstellt eine andere Liste: 'Menschen, denen wir vertrauen können, dass sie uns gut unterrichten'. Fügt Fotos hinzu. Sprecht darüber, was jeden dieser Menschen vertrauenswürdig macht.

Lest mehr über Fechten, Fairplay und Judy Guinness.

**Gespräch mit Gott:** Dankt Gott für die Personen auf der Liste. Findet als Familie diese Woche einen besonderen Weg, sich bei jeder Person zu bedanken.

## Weltweite Sit-Up-Challenge

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

Jedes Familienmitglied macht in 90 Sekunden so viele Sit-Ups 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



### Woher kommt echte Weisheit?

- *Denkt an eine weise Person, die ihr kennt. Was macht sie weise?*

Lest 2. Timotheus 3,14-15.

- Wo finden wir Weisheit?

Manchmal ist es schwer, die Bibel zu verstehen, aber der Heilige Geist 'wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.'

- Wie können wir ihn bitten, uns zu helfen? Warum ist es ratsam, Jesus für die Erlösung zu vertrauen?

**Gespräch mit Gott:** Dankt Gott, dass er uns sein Wort gegeben hat - die Quelle der Wahrheit für die Errettung und das Leben. Bittet den Heiligen Geist, Verständnis zu bringen.

# Fechten

*Fechten ist ein Kampfsport zwischen zwei Athleten. Es ist eine von fünf Sportarten, die bei allen modernen Olympischen Spielen teilnehmen. (Die anderen sind Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Turnen.)*

*Die britische Fechterin Judy Guinness war in der Lage, bei den Olympischen Spielen 1932 in Los Angeles die Goldmedaille im Einzelfechten gegen die Österreicherin Ellen Preis zu gewinnen. Am Ende des letzten Kampfes erinnerte sie die Schiedsrichter an zwei Punkte, die zur Punktzahl ihrer Gegnerin für Treffer, die den Schiedsrichtern entgangen waren, hinzugefügt werden mussten. Die Schiedsrichter aktualisierten die Punktzahlen und gaben bekannt, dass Ellen Preis die Goldmedaille und Judy Guinness Silber gewonnen haben.*

*Judy Guinness erinnerte sich daran, dass die Grundlage des Sports Fairplay ist - nicht nur das Gewinnen. Sie verlor ihre Goldmedaille, verdiente sich aber Respekt von allen.*

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

*Was kann eure Familie von Judy Guinness lernen?*



# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [2. Timotheus 3,14-15](#).

## **Bibelstelle — 2. Timotheus 3,14-15**

Du aber sollst dich treu an das halten, was ich dich gelehrt habe und was du gelernt und im Glauben angenommen hast, denn du weißt, wer dich unterrichtet hat. Von Kindheit an bist du in der heiligen Schrift unterwiesen worden, und sie kann dich weise machen, die Rettung anzunehmen, die der Glaube an Christus Jesus schenkt!

## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Bewegt euren Körper jeden Tag. Plant Zeit für das Training ein, überlasst es nicht einfach dem Zufall. Gehen ist die beste Art von Bewegung, also macht es zu einem normalen Teil eures Tagesablaufs.



# 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

