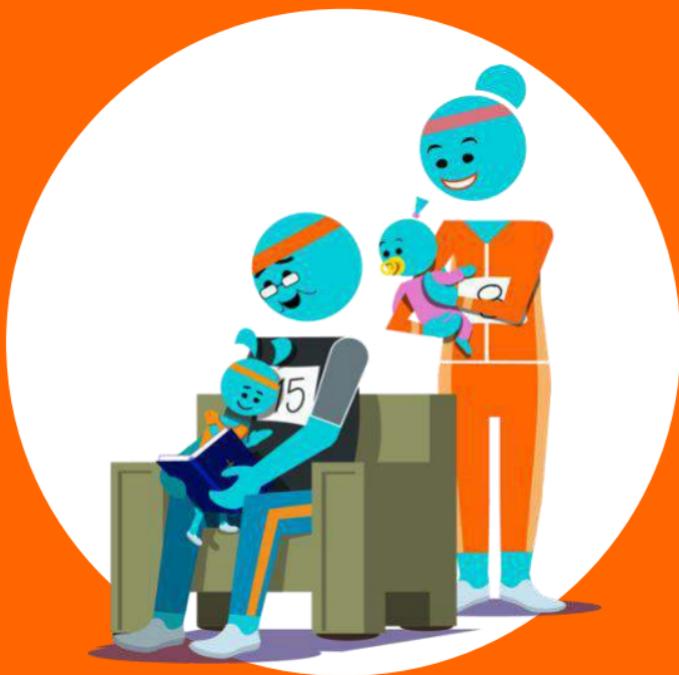


Das ultimative Rennen — Woche 11



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



**Erinnert euch an alles was ihr
gelernt habt!**

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

2. Timotheus
3,14-15

Erinnert euch an
das Wichtigste

Lernt von den
richtigen
Menschen

Woher kommt
echte Weisheit?



Warm-Up

Handberührungen

Bärenuell

Tanzen und
Einfrieren



Bewegen

normale Sit-ups

Sit-ups im Kreis

Sit-ups mit
Rotationen



Herausforderung

Die Sekunden
erhöhen

Ja und nein!

Weltweite Sit-Up-
Challenge



Entdecken

Den Vers lesen
und eine Liste der
wichtigsten
Lektionen
erstellen

Die Verse erneut
lesen und eine
Liste mit
Personen
erstellen, denen
ihr vertrauen
könnt

Die Verse erneut
lesen und über
die Hilfe des
Heiligen Geistes
sprechen.



Spielen

Rein und raus
springen

Was ist das?

Wiederholer

Erste Schritte

Helft eurer Familie, diese Woche aktiv zu sein, mit drei tollen Einheiten:

- Alle können mitmachen - alle können anleiten!
- Passt es an eure Familie an
- Ermutigt einander
- Fordert euch heraus
- Trainiert nicht, wenn ihr Schmerzen habt

Teilt family.fit mit anderen:

- Postet ein Foto oder Video auf Social Media und taggt mit **#familyfit** oder **@familyfitnessfaithfun**
- Macht gemeinsam mit einer anderen Familie family.fit

Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre.



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.

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.





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>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Könnt ihr euch an etwas erinnern, das ihr angefangen aber dann aufgegeben habt?

Was ist schief gelaufen?

Tiefer gehen: Welchen Rat würdet ihr einem Freund geben, um ihn zu ermutigen, weiterzumachen?



normale Sit-ups



Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Hebt den Oberkörper richtung Knie und 'setzt euch auf'. Zurück zur Startposition.

Sucht euch einen Partner. Eine Person macht Sit-ups, während die andere dessen Füße festhält. Macht fünf Sit-ups und tauscht die Plätze.

Macht fünf Runden.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen auf 10.

Herausforderung

Die Sekunden erhöhen



Nehmt euch eine Stoppuhr und macht folgende Bewegungen für die angegebene Zeit:

- 10 Sekunden — Planke
- 20 Sekunden — Kniehebelauf auf der Stelle
- 30 Sekunden — Kniebeugen
- 40 Sekunden — Bärengang
- 50 Sekunden — Sit-ups
- 60 Sekunden — Pause

3 Runden. Sprecht während der Pause über Dinge, für die ihr dankbar seid.



Erinnert euch an das Wichtigste

Lest 2. Timotheus 3,14-15 aus der Bibel.

Wenn ihr eine Bibel braucht, geht zu <https://bible.com> oder ladet die Bibel-App auf euer Handy.

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.

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!

Gute Athleten müssen sich daran erinnern, was ihr Trainer ihnen beigebracht hat, weil diese nicht immer da sein werden, um zu helfen. Paulus war Timotheus 'Trainer', aber er weiß, dass er Timotheus vielleicht nicht wiedersieht. 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.



Rein und raus springen

Stellt euch in einen Kreis, ein Spielleiter steht in der Mitte, und haltet euch an den Händen.

Erste Runde - der Spielleiter sagt 'springt rein' und alle Spieler wiederholen es laut und befolgen die Anweisung. Wiederholt mit 'springt raus', 'springt nach rechts' und 'springt nach links'.

Zweite Runde — jeder sagt und tut das Gegenteil zu dem, was der Spielleiter sagt (zum Beispiel, der Leiter ruft 'springt rein' und alle springen raus).

Dritte Runde — alle befolgen die Anweisungen des Spielleiters, rufen aber das Gegenteil.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and bright yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink bow, wearing a white dress with a floral pattern and colorful sneakers, is walking up the same step. They are on a wooden pier with white railings, and the background shows a clear blue sky and the masts of boats.

**Gesundheitstipp für ein
langes Leben**

Bewegt euren Körper jeden
Tag.



Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

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

Tiefer gehen: *Listet die verschiedenen Möglichkeiten auf, wie wir Informationen erhalten. Woher wissen wir, dass sie vertrauenswürdig sind?*



Sit-ups im Kreis



Setzt euch in einen Kreis. Macht 50 Sit-ups als Familie.

Nach 25 Sit-ups, lauft als Familie zu einer Markierung und zurück. Lauft im Tempo des langsamsten Läufers. Dann beginnt wieder mit Sit-ups.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Sit-ups.



Herausforderung

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

Einfacher: Spielt nur drei Minuten lang.



Lernt von den richtigen Menschen

Lest 2. Timotheus 3,14-15.

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

Paulus brachte Timotheus viel bei — ebenso wie seine Großmutter Lois und Mutter Eunike, die Paulus vorher in diesem Brief erwähnt. Was hatten Paulus, Lois und Eunike gemeinsam?

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.

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?*





Was ist das?

Alle Familienmitglieder nehmen einen Gegenstand, setzt euch dann in einen Kreis. Eine Person hält ihren Gegenstand hoch und fragt die Person neben sich: 'Was ist das?' Wenn es sich zum Beispiel um eine Wasserflasche handelt, kann die erste Person 'Wasserflasche' sagen. Sie fragt dann die nächste Person: 'Was ist das?' Die Person, die antwortet, kann nicht dasselbe sagen (oder Wasser oder Flasche). Sie muss sich eine andere Art einfallen lassen, den Gegenstand zu beschreiben, wie zum Beispiel 'ein Durstlöscher'. Geht im Kreis herum und findet heraus, wie kreativ ihr seid. Alle Spieler kommen nach einander mit ihrem Gegenstand an die Reihen.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



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.



Tanzen und Einfrieren

Spielt ein flottes Lied. Alle tanzen und bewegen ihren ganzen Körper. Stoppt abwechselnd die Musik. Alle 'frieren ein' wenn die Musik stoppt und machen dann 10 Eisschnellläufer (bückt euch und berührt das Knie mit der gegenüberliegenden Hand.)

Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wärt ihr lieber berühmt oder weise oder beliebt oder reich? Warum?

Tiefer gehen: Denkt an eine weise Person, die ihr kennt. Was macht sie weise?



Sit-ups mit Rotation



Legt euch auf den Rücken, stellt die Beine auf, die Füße stehen fest auf dem Boden. Beugt den Körper Richtung Knie, wie bei einem Sit-up und rotiert dann den Oberkörper nach rechts, berührt den Boden mit beiden Händen rechts vom Körper. Kehrt zur Startposition zurück und wiederholt dies für die linke Seite.

Macht sechs Wiederholungen, 3 rechts und 3 links.

Macht fünf Runden.

Einfacher: Macht drei Runden.

Weltweite Challenge

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.

Welche Nation wird unser family.fit-Champion sein?



Woher kommt echte Weisheit?

Lest 2. Timotheus 3,14-15 aus der Bibel.

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?

Paulus Rat, um auf Kurs zu bleiben:

1. Erinnert euch an das Wichtigste
2. Lernt von den richtigen Menschen
3. Findet Weisheit in der Bibel.

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.



Wiederholer

Alle stellen sich dem Spielleiter gegenüber auf. Dieser denkt sich verschiedene Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge aus (z.B. Hampelmänner, Ausfallschritte, joggen). Der Spielleiter demonstriert die Bewegungsabfolge und die anderen imitieren diese so schnell wie möglich in der richtigen Reihenfolge. Wer die Abfolge als erstes fehlerfrei beendet wird der neue Spielleiter.



<https://youtu.be/376umOLNpsxk>

Schwieriger: Fügt jeder Sequenz mehr Bewegungen hinzu.



Tipp für Eltern

Macht Bewegung und Sport zu einem regelmäßigen Teil des Familienlebens. Macht gemeinsam Sport und sorgt dafür, dass es Spaß macht. Fangt schon früh an. Lebt Kindern eure gesunden Entscheidungen vor.

Begriffe

Ein **Warm-Up** ist eine einfache Bewegung, die Muskeln aufwärmt, die Atmung vertieft und den Blutfluss anregt. Spielt schöne, schnelle Musik für das Aufwärmen. Macht für ca. 3-5 min verschiedene Bewegungen.

Stretching bringt weniger Verletzungsrisiko mit sich, wenn es nach dem Aufwärmen stattfindet. Dehnt sanft - und haltet die Dehnung für 5 Sekunden.

Die Bewegungen des Workouts könnt ihr euch in den Videos anschauen, damit ihr neue Übungen lernt und sie gut übt. Beginnt langsam und konzentriert euch auf die richtige Technik, dann könnt ihr sie schneller ausführen und euch verbessern.

Ruhe und Erholung nach aktiven Bewegung. Gespräche sind hier großartig. Wasser langsam trinken.

'Tap out' ist eine Methode, um die Übung an die nächste Person weiterzugeben. Ihr könnt verschiedene Methoden verwenden, z.B. Klatschen oder Pfeifen. Ihr könnt auch eine eigene Methode erfinden!

Runde — ein kompletter Satz von Bewegungen, die wiederholt werden.

Wiederholungen — wie oft eine Bewegung in einer Runde wiederholt wird.

Web und Videos

Ihr könnt alle Einheiten auf der [family.fit Webseite](#) finden.

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Findet alle Videos für family.fit auf dem [family.fit YouTube® Kanal](#)



family.fit Fünf Schritte



Introvideo

Bitte bleibt in Kontakt

Wir hoffen, ihr hattet Spaß mit dieser Einheit von family.fit. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt.

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit>

Die Seite enthält auch alle neuen Informationen, Methoden, um Rückmeldung zu geben und ist der Ort, um mit **family.fit** verbunden zu bleiben!

Wenn es euch Spaß gemacht hat, bitte teilt es mit euren Freunden und anderen Personen, die gerne mitmachen würden.

Dieses Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf daher auch frei geteilt werden.

Wenn ihr family.fit als wöchentliche E-Mail erhalten möchtet, könnt ihr uns hier abonnieren: <https://family.fit/subscribe/>.

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



www.family.fit