

Das ultimative Rennen — Woche 6



*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*



**Bei Sorgen durchhalten!**

*www.family.fit*



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Philipper 4,6-7

Jeder  
macht sich  
Sorgen

Betet für alles

Frieden in Aktion



Warm-Up

Laufen auf  
heißer Lava

Folgt dem  
Anführer

Spiegel Aufwärmen



Bewegen

Superman

Superman  
gegeneinander

Superman halten



Herausforderung

Burpee-  
Challenge  
gegen die  
Zeit

Sportliche  
Herausforderung

Weltweite  
Supermanchallenge



Entdecken

Die Verse  
lesen und  
eine  
Sorgenskala  
machen

Verse erneut  
lesen und ein  
'Dankeposter'  
basteln

Verse erneut lesen  
und 'Sorgen' und  
'Frieden'  
pantomimisch  
darstellen



Spielen

Kurze  
Worte zum  
Thema

In der Mitte  
fangen

Dankeswurf

# 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.





## Laufen auf heißer Lava



Verteilt euch im Raum. Wählt einen Anführer. Wenn der Anführer 'heiße Lava' sagt, laufen alle so schnell wie möglich auf der Stelle. Wenn der Anführer 'Stopp' sagt, machen alle Kniebeugen. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Sprecht über eine Situation, in der ihr euch ängstlich fühltet.

**Tiefer gehen:** Was waren die Folgen dieser Angst? Wie seid ihr damit umgegangen?



## Superman



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt eure Arme und Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Haltet für 3 Sekunden, dann Pause.

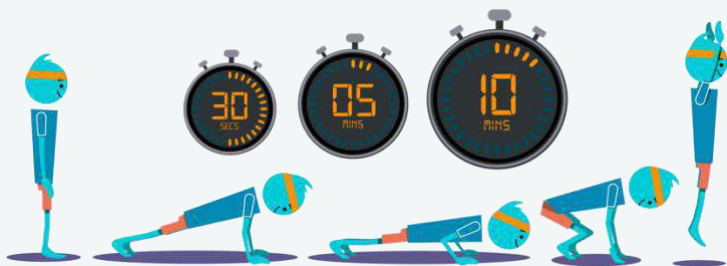
Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

**Schwieriger:** Erhöht die Wiederholungen auf 20.

## Burpee-Challenge gegen die Zeit



Sucht vier Bereiche in eurem Haus oder Garten, wo ihr gemeinsam Burpees machen könnt. Startet den Timer, lauft zum ersten Bereich und macht 20 Burpees. Macht 15 Burpees an der zweiten Stelle, 10 an der dritten und 5 an der vierten.

Stoppt die Zeit.

**Einfacher:** Senkt die Anzahl der Burpees pro Bereich auf 8, 6, 4 und 2.

**Schwieriger:** Erhöht den Abstand zwischen den vier Bereichen.





## Jeder macht sich Sorgen

Lest Philipper 4,6-7 aus der Bibel.

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

Paul konzentriert sich auf eines der größten Probleme im Lebensrennen - Angst. Es schränkt unsere Fähigkeit zum Denken und Handeln ein. Es raubt uns das Leben. Die Lösung besteht darin, voll Dankbarkeit zu beten. Wenn wir auf Jesus vertrauen, beschäftigen wir uns mit dem, was Angst hervorruft. Dies gibt uns Frieden, um mit dem Leben weiterzumachen.

### **Bibelstelle — Philipper 4,6-7**

Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden

erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren.

Lest 10 Gegenstände so in einer Linie auf den Boden, dass sie eine 'Sorgenskala' bilden. Nennt einige häufige Dinge, die Angst verursachen könnten. Zum Beispiel zum Arzt gehen oder die Schule wechseln. Alle Familienmitglieder verwendet die Linie der Gegenstände, um ihre Angst vor dieser Situation zu zeigen - kleine oder größere Sorgen.

Sprecht über die Dinge, die euch am meisten beunruhigen.

Paulus erinnert uns daran, dass wir uns alle Sorgen machen, uns aber nicht davon bestimmen lassen sollen.

**Gespräch mit Gott:** Ordnet eure 10 Gegenstände in der Form eines Kreuzes um. Betet, dass Gott euch in Zeiten der Angst hilft.



## Kurze Worte zum Thema

Setzt euch in einen Kreis. Wählt ein Thema aus, z. B. Städte, Länder, Namen oder Objekte. Ein Spieler geht im Kopf das Alphabet durch, bis ein anderer 'Stop' sagt. Sagt abwechselnd ein Wort zum Thema, das mit dem genannten Buchstaben beginnt. Macht so lange weiter, bis jemandem kein Wort mehr einfällt. Wechselt die Themen in jeder Runde.

Optional: Machen Sdaraus einen Wettbewerb.



**Gesundheitstipp für ein  
langes Leben**

Trinkt oft Wasser.



## Folgt dem Anführer

Spielt eure Lieblingsmusik. Lauft im Kreis herum.

Eine Person ist der Anführer und klatscht in die Hände, um Anweisungen zu geben:

- Ein mal Klatschen — eine Planke
- Zwei mal Klatschen — zwei Bergsteiger
- Drei mal Klatschen — drei Kniebeugen

Wechselt den Anführer nach einer Minute.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was betet ihr, wenn ihr Angst habt?

***Tiefer gehen: Sprecht darüber, wie das Gebet Angst verändert.***



## Superman gegeneinander



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt euren rechten Arm und das linke Bein so weit wie möglich vom Boden ab.

Haltet für drei Sekunden und entspannt dann.

Wiederholt mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.

Macht 10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.

***Schwieriger:*** Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.

Herausforderung**Sportliche Herausforderung**

Die Familie läuft gemeinsam. Ein Spieler ruft eine Sportart - z.B. Fußball. Alle laufen weiter und tun so, als würden sie Fußball spielen. Macht dasselbe mit anderen Sportarten wie Bogenschießen, Tennis und Weitsprung.  
Seid kreativ!



<https://youtu.be/D7rvj9ICaXM>



## Betet für alles

Lest Philipper 4,6-7.

Paulus sagt, wir können jede Situation zu Gott bringen. Warum ist das beruhigend?

Wenn wir unsere Sorgen zu Gott bringen, bedanken wir uns auch. Warum ist Dankbarkeit so wichtig?

Nehmt ein Blatt Papier und schreibt groß 'Dankeschön' in die Mitte. Schreibt eure persönlichen Gebetsanliegen drum herum.

Lest mehr über Rollstuhlläuferinnen und Daniel Lee.

**Gespräch mit Gott:** Nehmt ein Stofftier, das ihr im Kreis herumgehen lasst und gemeinsam für jede Sorge auf eurem Poster betet.



# Rollstuhllrennen

*Daniel Lee bereitet sich auf die Paralympischen Spiele in Tokio im Rollstuhllrennen vor. Daniel war nicht immer ein Athlet. Er wurde mit Glasknochen geboren. Mittlerweile hat er aufgehört zu zählen, wie viele Knochen er schon gebrochen hat. Er musste zur Schule getragen werden, weil sich seine Familie keinen Rollstuhl leisten konnte. Andere Kinder haben ihn gehänselt. Als er 14 Jahre alt war, starb sein Vater plötzlich. Obwohl er im Rollstuhl saß, fühlte er sich als einziger Mann in seiner Familie verantwortlich. Anstatt sich von Sorgen verzehren zu lassen, vertraute er auf Gott und machte sich daran, unabhängiger zu werden. Er lernte kochen und sich selbständig von Ort zu Ort zu bewegen. Er wurde stärker und schneller im Rollstuhl. Eine besorgniserregende Situation wurde zu einem Bereich des Wachstums und der Stärke.*

*Er lebt nach diesem Glaubensbekenntnis:  
'Wir haben nicht alle den besten Start ins  
Leben, aber es geht darum, wie man es  
beendet.'*



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

*Wie kann eure Familie von Daniel lernen?*





## In der Mitte fangen

Nehmt drei oder vier Dinge, die ihr einander sicher zuwerfen könnt.

Teilt euch in drei Teams auf, eines auf jeder Seite des Raumes oder Gartens und eines in der Mitte. Die Teams außen werfen einander die Gegenstände zu, während das Team in der Mitte versucht diese zu fangen. Sobald alle Dinge gefangen wurden, kommt ein neues Team in die Mitte.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

**Reflektiere:** Welche Position hat euch am besten gefallen? War eine schwieriger als eine andere? Warum?



## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Trinkt oft Wasser.

Unser Körper besteht  
größtenteils aus Wasser  
und muss ständig aufgefüllt  
werden, damit wir gesund  
sind. Männer brauchen im  
Durchschnitt 3,7 Liter pro  
Tag und Frauen 2,7 Liter.



## Spiegel Aufwärmen

Sucht euch einen Partner. Eine Person wählt Bewegungen aus, wie Kniehebelauf, Kniebeugen, Superman, Ausfallschritte, etc. Die andere Person fungiert als Spiegel und macht die Bewegungen nach.

Rollen nach 60 Sekunden tauschen.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Woran denkt ihr, wenn ihr das Wort 'Frieden' hört?

***Tiefer gehen: Sprecht über eine Zeit, in der ihr in einer schwierigen Situation Gottes Frieden gespürt habt.***



## Superman halten



Legt euch auf den Bauch und streckt die Arme über den Kopf nach vorne (wie Superman).

Hebt eure Arme und Beine so weit wie möglich vom Boden ab. Haltet für 10 Sekunden und macht dann 10 Sekunden Pause.

10 Wiederholungen.



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

**Einfacher:** Haltet für 5 Sekunden.

# Weltweite Challenge

## Weltweite Supermanchallenge

Wie lange könnt ihr einen Superman halten?



Jedes Familienmitglied hält einen Superman und die Zeit wird gestoppt (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.

**Welche Nation wird unser family.fit-Champion sein?**



## Frieden in Aktion

Lest Philipper 4,6-7.

Zeigt Wörter wie Sorgen, Konflikte und Angst als Pantomime. Zeigt nun Worte, wie Frieden und Ruhe. Was fällt euch auf?

Wir denken bei 'Frieden' an das Fehlen von Konflikten — etwas passives. Paulus beschreibt den Frieden jedoch als aktiv. Es bewacht unser Herz und unseren Verstand.

Warum müssen unser Herz und Verstand bewacht werden?

Worüber macht ihr euch gerade Sorgen?  
Wie könnt ihr damit umgehen?

**Gespräch mit Gott:** Spielt leise Musik. Betet nun für das, was euch beunruhigt und erlaubt Gott, Frieden in euer Leben zu bringen.





## Dankeswurf

Jeder bekommt einen Zettel und einen Stift. Schreibt oder zeichnet etwas, wofür ihr dankbar seid und etwas, worüber ihr euch Sorgen macht. Dann zerknüllt den Zettel.

Stellt einen Mülleimer oder einen Korb in die Mitte des Raumes. Beginnt im Abstand von 2 m und versucht die zerknüllten Zettel in den Eimer zu werfen und ruft dabei 'Danke Gott, dass du meine Gebete hörst'. Um es schwieriger zu machen, erhöht den Abstand zum Eimer und wirft erneut.

Wer kann am weitesten werfen?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKlo>

## Tipp für Eltern

Bringt Kindern regelmäßig etwas über Trinkwasser bei. Macht es vor, damit sie wissen, dass es auch für Erwachsene wichtig ist. Nehmt Trinflaschen mit, wenn ihr unterwegs seid.



# 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](mailto:info@family.fit) damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



[www.family.fit](http://www.family.fit)