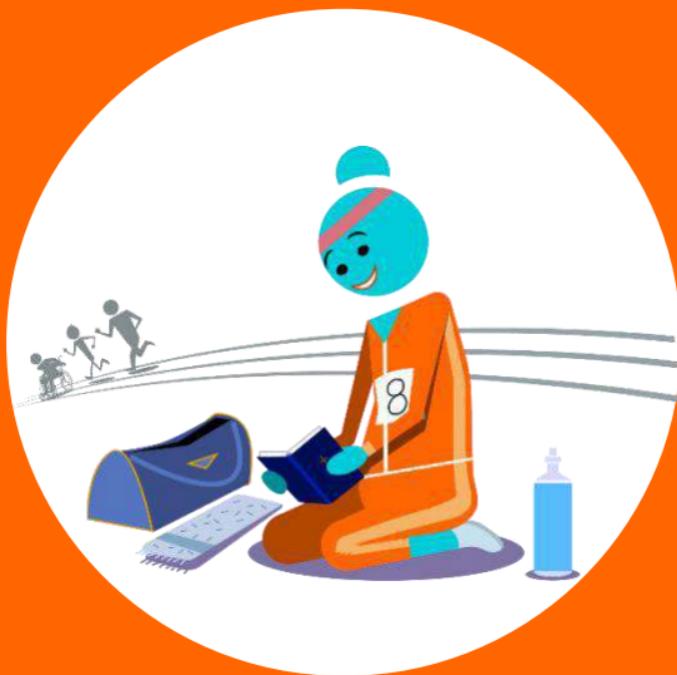


Das ultimative Rennen — Woche 7



Familie.Fitness.Glaube.Spaß



Fokussiert euren Verstand!

www.family.fit



TAG 1

TAG 2

TAG 3

Philipper 4,8

**Wahrheit
oder Lügen?**

**Konzentriert
euch auf das
Schöne**

**Was ist
lobenswert?**



Warm-Up

Fallenlassen

**Zur Musik
bewegen**

Kniefänge



Bewegen

Stuhl-Dips

**Dips mit
Beinheben**

**Dips mit
Beinheben
auf Zeit**



Herausforderung

**Sprint-
Wettbewerb**

**Füllt die
Tasse**

**Weltweite
Dipchallenge**



Entdecken

**Den Vers
lesen und
über ein Glas
Wasser
sprechen.**

**Den Vers
erneut lesen
und
besprechen,
was ihr seht.**

**Den Vers
erneut lesen
und euch an
euren
Geburtstag
erinnern.**



Spiele

**Zwei
Wahrheiten
und eine
Lüge**

**Memory-
Spiel**

**Pantomime
zu Dingen,
die ihr
bewundert**

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 helft 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.





Fallenlassen

Lauft im Haus oder Garten herum.

Eine Person ist der Spielleiter. Wenn der Spielleiter ein Körperteil wie Ellenbogen, Knie, Rücken oder Ohr ruft, muss jeder dieses Körperteil auf den Boden legen.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Wann hat euch jemand etwas gesagt, von dem ihr wusstet, dass es nicht stimmt? Was habt ihr gemacht?

Tiefer gehen: Wann wurdet ihr in eine Lüge verwickelt?

Stuhl-Dips



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Lasst die Füße auf dem Boden.

Einatmen     Ausatmen

Macht 5-10 Wiederholungen und ruht euch aus. Wiederholt es dann.



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Herausforderung

Sprint-Wettbewerb

Stellt euch an der Startlinie auf. Eine Person ruft 'Los' und die Familie sprintet 10 Sekunden lang, bis der Spielleiter 'Stop' ruft. Alle bleiben dort stehen, wo sie sind. Nicht jeder wird die gleiche Distanz zurückgelegt haben - das ist okay.

Macht eine Pause, dreht euch um und schaut Richtung Startlinie. Wenn der Spielleiter 'Los' ruft, laufen alle wieder zurück. Wer als erstes die Linie übertritt, gewinnt.



Wahrheit oder Lügen?

Lest Philipper 4,8 aus der Bibel.

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

Unser Verstand ist sehr mächtig. Der Apostel Paulus ermutigt uns, vorsichtig zu sein, worauf wir unserem Verstand erlauben, sich zu konzentrieren. Er erinnert uns daran, unseren Geist mit Dingen zu füllen, die gut und positiv sind. Dies ist eine Herausforderung, an der wir alle in unserem Rennen arbeiten müssen!

Bibelstelle — Philipper 4,8

Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was

rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.

Füllt ein Glas halb mit Wasser. Bittet eine Person zu beschreiben, wie viel Wasser im Glas ist. Halb voll oder halb leer? (Beides ist wahr.)

Paul ermutigt uns zu überprüfen, worüber wir nachdenken. Wir werden oft in negatives Denken verwickelt, besonders in schweren Zeiten. Paulus stellt uns eine Liste von Dingen zur Verfügung, die Gott gefallen, um unser Denken zu messen.

Was sagen euch eure Antworten zum das Glas Wasser darüber, wie ihr denkt?

Sprecht darüber, wie ihr wahrheitsgetreu und positiv denken könnt.

Gespräch mit Gott: Dankt Gott, dass er uns seine Wahrheit durch Jesus gezeigt hat. Bittet ihn, euch zu helfen, die Wahrheit zu erkennen und über Dinge nachzudenken, die ihm gefallen.



Zwei Wahrheiten und eine Lüge!

Alle Spieler denken sich zwei Wahrheiten und eine Lüge aus. Sorgt dafür, dass die Lüge glaubwürdig und die Wahrheiten nicht offensichtlich sind. Nacheinander teilen alle Spieler ihre drei Aussagen. Die Familie stimmt darüber ab, welche Aussage sie für eine Lüge halten.

Nutzt für jüngere Kinder Aussagen, wie 'Ich mag _____ (setzt zwei Dinge ein, die sie mögen und eines, das sie nicht mögen)'.

Nachdenken: *War es schwer, sich eine Lüge auszudenken? Habt ihr etwas Neues über Familienmitglieder gelernt?*

A close-up photograph of a bowl filled with golden-brown, crispy potato chips. The chips are piled together, showing their irregular shapes and textures. The bowl is white with a red and green section visible at the bottom. An orange text box is overlaid on the center of the image.

**Gesundheitstipp für ein
langes Leben**

Vermeidet Snacks zwischen
den Mahlzeiten.



Zur Musik bewegen



Spielt eure Lieblingsmusik. Wiederholt diese Bewegungen, bis die Musik endet:

- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen
- 10 x auf der Stelle laufen
- 5 Kniebeugen mit Klatschen über dem Kopf



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Erzählt von etwas Schönerem, dass ihr kürzlich gesehen habt.

Tiefer gehen: Wann hattet ihr einen negativen ersten Eindruck von etwas und habt dann bemerkt, dass es gut und positiv ist?



Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

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



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Wiederholungen.



Herausforderung

Füllt die Tasse

Mit Hilfe eines Stuhls machen alle Spieler nacheinander 3 Dips, laufen dann zu einer Markierung und befördern Wasser mit einem Löffel in ein Glas. Klatscht die nächste Person ab. Macht so lange weiter, bis das Glas voll ist.

Drei Dips = ein Löffel.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Dips pro Löffel.



Konzentriert euch auf das Schöne

Lest Philipper 4,8.

Haltet einen Zettel hoch, auf dem in der Mitte eine kleine Kritzelei zu sehen ist. Was seht ihr? Wir können das hässliche Gekritzel oder ein Blatt Papier voller Potenzial sehen.

Warum neigen wir dazu, uns auf die negativen Dinge zu konzentrieren? Wir müssen lernen, unter die Oberfläche zu schauen, um zu sehen, was schön und wunderbar ist, wie zum Beispiel die Güte im Charakter eines Menschen.

Wie können wir tiefer sehen als auf äußere Erscheinungen und uns auf den inneren Charakter konzentrieren?

Gespräch mit Gott: Sammelt Dinge, wie Steine oder Schneckenhäuser und findet die Schönheit darin. Dankt Gott für das Positive ineinander.

Turnen

Fabian Hambüchen ist ein deutscher Turner, der am Reck turnte. Als er zum ersten Mal an den Olympischen Spielen 2004 in Athen teilnahm, wurde er 7. Während den 16 Jahren seiner Karriere konzentrierte er sich auf das Training und eine positive Ausrichtung und nicht auf das Negative. Er trat bei allen folgenden Olympischen Spielen im Turnen an und verbesserte sich am Reck jedes Mal. Er gewann eine Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, eine Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 2012 in London und schließlich eine Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio.

Nachdem er die Goldmedaille erhalten hatte, sagte er, dass dies 'ein wahr gewordener Traum' sei.

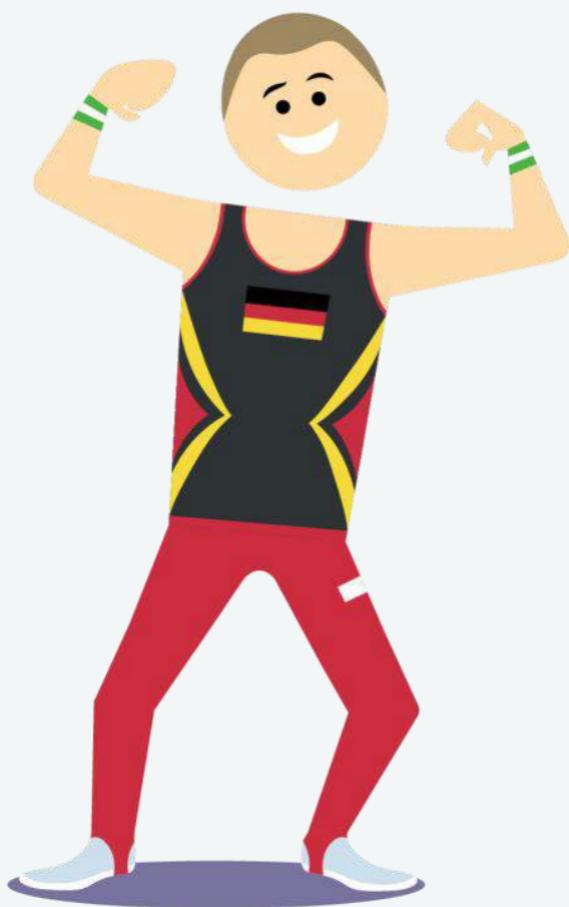
Seid seinem ersten Wettkampf 2003 hörte er nie auf sein Ziel zu verfolgen.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

*Wie kann eure Familie Mut und Ausdauer
zeigen wie Fabian Hambüchen?*





Memory-Spiel

Spielt ein paar Runden Memory. Jedes Familienmitglied benötigt zwei Zettel. Zeichnet das gleiche Objekt auf beide Zettel. Wählt jemanden aus, der in dieser Runde raten soll. Mischt die Zettel so, dass jeder zwei verschiedene Bilder hat. Stellt euch in zufälliger Reihenfolge auf und haltet eure Bilder. Der Ratende schaut sich die Zeichnungen aller an und dreht sich dann um, während die anderen Spieler ihre Reihenfolge verändern und die Zeichnungen verstecken. Der Ratende wählt ein Bild aus, welches umgedreht wird und muss dann herausfinden, wer das passende Bild hält. Wenn es falsch ist, beginnt von vorne. Wenn es gelingt, wählt einen neuen Ratenden.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Vermeidet Snacks zwischen
den Mahlzeiten.

Manchmal, wenn wir uns
schlecht fühlen, essen wir
zum 'Trost', um uns besser
zu fühlen. Diese
Gewohnheit führt oft zu
Gewichtszunahme und
vermeidet den Umgang mit
den Problemen hinter
unseren schmerzhaften
Gedanken.





Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie.

Partner wechseln.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Macht eine Pause und unterhaltet euch.

Was bewundert ihr an anderen Familienmitgliedern?

Tiefer gehen: Was bewundert ihr an euch selbst?



Dips mit Beinheben



Macht Dips und verwendet dabei einen Stuhl, indem ihr euch mit den Armen darauf abstützt. Während ihr die Bewegung ausführt, hebt ein Bein vom Boden ab. Wechselt die Beine.

Wie viele schafft ihr in 30 Sekunden?

Wiederholt das und versucht die Anzahl zu steigern.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Schwieriger: Erhöht das Zeitlimit auf eine Minute.

Weltweite Challenge

Weltweite Dipchallenge

Wie viele Dips kann eure Familie in 90 Sekunden machen?



Jedes Familienmitglied macht so viele Dips 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.

Welche Nation wird unser family.fit-Champion sein?



Was ist lobenswert?

Lest Philipper 4,8.

Paulus schließt seine Liste mit der Aufforderung ab, sich auf Dinge zu konzentrieren, die lobenswert sind.

Denkt an euren Geburtstag. Wie fühlt es sich an, an eurem besonderen Tag gefeiert und gewertschätzt zu werden?

Über welche ausgezeichneten oder lobenswerten Dinge können wir nachdenken?

Jesus ist lobenswert. Erstellt gemeinsam eine Liste von Dingen, für die ihr Jesus loben könnt.

Gespräch mit Gott: Betet und dankt Gott für Menschen in eurem Umfeld, die dem Beispiel Jesu folgen. Bastelt eine Karte und dankt ihnen für ihr Beispiel in der Gemeinschaft.



Pantomime zu Dingen, die ihr bewundert

Schreibt auf verschiedene Zettel jeweils mindestens eine Sache, die ihr an einem Familienmitglied bewundert. Vielleicht sind sie ein guter Schüler, ein guter Fußballspieler, ein guter Koch, immer hilfsbereit, etc. Legt die Zettel in einen Korb.

Zwei Personen nehmen einen Zettel aus dem Korb und zeigen pantomimisch, was darauf steht. Andere müssen raten, was bewundert wurde und welche Person gemeint ist.

Nachdenken: *Wie habt ihr euch gefühlt, als jemand etwas positives über euch aufgeschrieben hat? Wusstet ihr, dass ihr gemeint wart?*



Tipp für Eltern

Vermeidet Snacks zwischen den Mahlzeiten. Bietet gesunde Alternativen wie Obst und Gemüse an. Lebt euren Kindern gesunde Ernährung 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