

Das ultimative Rennen — Woche 8  
Entwickelt euren Charakter!

# 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> <i>4 Minuten</i>	 <b>Ruhe und Gespräch</b> <i>3 Minuten</i>
<b>TAG 1</b>	Ameisen auf einem Baumstamm	Lest und spricht über Kolosser 3,12
<b>TAG 2</b>	20, 15, 10, 5	Lest und spricht über Kolosser 3,12
<b>TAG 3</b>	Weltweite Eisschnellläufer-Challenge	Lest und spricht über Kolosser 3,12

In diesem Brief gibt Paulus der Gemeinde einen sehr praktischen und wertvollen Rat darüber, wie man in Gemeinschaft mit anderen für Christus leben kann. Attraktive Qualitäten wie Güte und Demut kommen von Jesus. Wir müssen sie wie Kleidung tragen.

Es ist in der Bibel in **Kolosser 3,12** 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



### Ameisen auf einem Baumstamm

Alle stehen auf einem 'Baumstamm' (einer Linie, einer niedrigen Mauer oder einer Bank). Ziel ist es die Reihenfolge auf dem Baumstamm umzukehren, ohne dass jemand herunter fällt. Hilft einander, um es zu schaffen. Stoppt die Zeit.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## Pause und Gespräch



### Zieht Freundlichkeit und Mitgefühl an

- *Beschreibt jemanden, von dem ihr sagen würdet, dass er wirklich freundlich ist*

Lest Kolosser 3,12.

- *Was sagt uns dieser Vers darüber, wie Gott uns sieht?*

Wir sind auserwählt, heilig und geliebt. Gott hat uns ausgewählt, um so zu leben und sich so zu verhalten wie Jesus und jeden Tag mehr und mehr wie er zu werden. Einen Charakter wie Jesus zu entwickeln, ist wie Kleidung anziehen.

Zieht zwei Kleidungsstücke an (für Freundlichkeit und Mitgefühl), während ihr darüber sprecht, wie das diese Woche für jeden von euch aussehen könnte.

**Gespräch mit Gott:** Denkt an Menschen, die heute Gottes Mitgefühl und Freundlichkeit brauchen. Betet jetzt für sie.

# TAG 2

## Aktiv werden



**20, 15, 10, 5**

Beginnt mit 'High Fives' und macht dann:

- 20 Hampelmänner
- 15 Eisschnellläufer
- 10 Liegestütze
- 5 Kniebeugen

Endet mit 'High Fives'. Macht drei Runden ohne Pause dazwischen.

## Pause und Gespräch



### Zieht Demut und Sanftheit an

- *Sprecht über Situationen, in denen ihr sanft sein musstet.*

Zieht die Kleidung an, die ihr für die erste Einheit getragen habt, und fügt zwei weitere Kleidungsstücke für 'Demut' und 'Sanftmut' hinzu.

Lest Kolosser 3,12.

- *Seid ihr gut darin, den Rat eurer Eltern, Freunde oder Trainer anzuhören?*

Anderen zuzuhören, um von ihnen zu lernen, zeigt, dass wir in Demut wachsen, anstatt zu denken, dass wir alles wissen.

Lest mehr über Segeln und Lawrence Lemieux.

**Gespräch mit Gott:** Jede Person zeichnet ein Bild von sich selbst. Legt sie nebeneinander und schreibt die fünf Wörter aus Kolosser 3,12 um eure Familie. Malt eure Bilder aus und betet füreinander.

## Weltweite Eisschnellläufer-Challenge

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Eisschnellläufer 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.

## Pause und Gespräch



### Zieht Geduld an

- *Worauf fällt es schwer zu warten?*

Zieht eure vier Kleidungsstücke an und fügt noch eins hinzu.

Lest Kolosser 3,12.

Stellt einen Timer auf eine Minute und sitzt dann schweigend da, während ihr über Situationen nachdenkt, die eure Geduld oder die eurer Freunde auf die Probe gestellt haben. Sprecht über diese Situationen.

- *Hat irgendetwas geholfen? Was habt ihr gelernt?*

Gefühle, wie Frustration geben uns Möglichkeit zu wachsen.

**Gespräch mit Gott:** Wir alle brauchen Geduld. Betet und bittet Gott um Hilfe, um in diesem Bereich zu wachsen.

# Segeln

*Der kanadische Segler Lawrence Lemieux nahm 1988 bei den Olympischen Spielen in Südkorea teil, als das Meer sehr rau wurde. Lemieux war mit einem anderen Boot weiter vorne im Rennen, als er sah, dass einer seiner Konkurrenten gekentert war und zu ertrinken drohte. Er änderte den Kurs, half bei der Rettung der Segler und nahm dann das Rennen wieder auf. Das kostete ihn Zeit. Er konnte keine Medaille gewinnen und überquerte die Ziellinie als 11. Weil er andere an die erste Stelle setzte, verlor er das Rennen, zeigte aber die besten Eigenschaften eines Sportlers. Er entschied sich für Mitgefühl und Freundlichkeit statt für den Sieg.*

*Schiedsrichter sagten: „Durch Ihre Sportlichkeit, Ihre Selbstaufopferung und Ihren Mut verkörpern Sie alles, was dem Olympischen Ideal entspricht.“*



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

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

*Wie kann sich eure Familie in diesem Bereich weiterentwickeln?*



# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Kolosser 3:12](#).

## **Bibelstelle — Kolosser 3,12**

Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld.

## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Geht nach draußen und genießt die Natur.  
Geht spazieren, schwimmen, laufen, macht  
Gartenarbeit und genießt die Natur..



# 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

