

Das ultimative Rennen — Woche 9
Liebt und verzeiht einander!

family.fit *fast*

7 Minuten, um
*Familie.Fitness.Glaube.Spaß*wachsen zu lassen



www.family.fit

Es ist so einfach!

Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden 4 Minuten	 Ruhe und Gespräch 3 Minuten
TAG 1	Armkreise und Körperformen	Lest und spricht über Kolosser 3,13-14
TAG 2	Plank und Ausfallschritte als Challenge	Lest und spricht über Kolosser 3,13-14
TAG 3	Weltweite Ausfallschrittchallenge	Lest und spricht über Kolosser 3,13-14

Paulus fordert die Menschen, die an Jesus glauben anders zu leben. Wir sollen nachsichtig miteinander umgehen. Dies beschreibt die Geduld, die wir mit anderen brauchen, wenn sie uns enttäuschen oder schlecht behandeln. Wir alle machen jeden Tag Fehler und wir alle brauchen Vergebung. Wir alle müssen auch anderen vergeben. Vergebung steht im Mittelpunkt von Liebe und Einheit.

Es ist in der Bibel in **Kolosser 3,13-14** 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



Armkreise und Körperformen

Armkreise: Stellt euch in einen Kreis und macht zusammen 15 Mal jede Bewegung. Kleine Kreise vorwärts, kleine Kreise rückwärts, große Kreise vorwärts, große Kreise rückwärts.

Körperformen: Legt euch auf den Bauch, Arme über dem Kopf ausgestreckt und Handflächen einander zugewandt. Bewegt eure Arme wie die Zeiger einer Uhr in jede Formation.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

Pause und Gespräch



Gemeinsam tragen

- *Sprecht darüber, wie ihr euch fühlt wenn jemand ungeduldig mit euch ist.*

Lest Kolosser 3,13-14.

Alle Spieler werden nacheinander von der Familie vom Boden hochgehoben, beginnt mit dem kleinsten Familienmitglied und geht dann der Größe nach.

- *Wie hat es sich angefühlt, das Gewicht anderer zu tragen?*
- *Was bedeutet es nachsichtig miteinander zu sein?*

Wir alle müssen die Misserfolge unserer Mitmenschen ertragen und sie müssen auch unsere Misserfolge ertragen.

Gespräch mit Gott: Betet für die anderen in eurer Familie. Betet, dass ihr ihre Fehler und Misserfolge mit Gnade ertragen könnt. Dankt für jede Person.

TAG 2

Aktiv werden



Plank und Ausfallschritte als Challenge

Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein. Macht vier Runden.

Pause und Gespräch



Verzeihen, wie Gott vergeben hat

- *Wie fühlt es sich an, um Vergebung zu bitten?*

Lest Kolosser 3,13-14.

- *Was ist Vergebung?*

Jede Person zeichnet sich selbst mit drei Pfeilen auf ein Blatt Papier, um sich an diese Fragen zu erinnern:

- 1) ein Pfeil, der von euch weg zeigt - Gibt es jemanden, bei dem ich mich entschuldigen muss?
- 2) ein Pfeil, der auf euch zeigt — Gibt es jemanden, dem ich verzeihen muss?
- 3) ein Pfeil nach oben - Gibt es etwas, wofür Gott mir verzeihen muss?

Denkt über diese Fragen nach und sprecht über Beispiele.

Lest mehr über das ruandische Sitzvolleyballteam.

Gespräch mit Gott: Nehmt eure Bilder und verbringt etwas Zeit damit, mit Gott darüber zu sprechen.

Weltweite Ausfallschrittchallenge

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Ausfallschritte 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



Liebe bringt Einheit

- *Wo seht ihr Liebe in eurer Familie?*

Lest Kolosser 3,13-14.

Bildet einen Kreis, haltet euch an den Händen und lauft gemeinsam eine festgelegte Strecke durchs Haus. Stoppt eure Zeit. Lasst die Hände niemals los.

- *War das einfach? Warum oder warum nicht?*

Einheit kann schwierig sein. Wenn wir gut miteinander leben wollen, brauchen wir Vergebung, die in all unsere Beziehungen einfließt. Dies ist eine wichtige Art, wie wir Liebe zeigen. Und Liebe ist der schnellste Weg, Menschen zusammenzubringen.

Gespräch mit Gott: Wem könnt ihr heute mehr Liebe zeigen? Bittet Gott, euch die Kraft zu geben, andere zu lieben, auch wenn sie schwer zu lieben sind und sie euch Unrecht getan haben.

Sitzvolleyball

Wie wird man von Feinden zu Teamkollegen?

Die ruandische Sitzvolleyballmannschaft nahm 2012 an den Olympischen Spielen in London teil. Obwohl sie kein Spiel gewonnen hatten, demonstrierten sie die unglaubliche Kraft der Vergebung und Liebe in ihrem Team.

In den 1990er Jahren erlitt Ruanda einen schrecklichen Bürgerkrieg zwischen zwei Stämmen, den Tutsis und den Hutus. Zwei Volleyballspieler der Paralympischen Mannschaft 2012, Dominique Bizimana und Jean Rukondo, hatten im Bürgerkrieg wegen Landminen ihre Beine verloren. Einer war ein Hutu und der andere ein Tutsi. Sie hatten guten Grund, sich gegenseitig zu hassen, wurden aber stattdessen Teamkollegen und Freunde. Sie trugen dazu bei, die Einheit in ihrem gesamten Team zu fördern.

Sie bauten ihr Leben wieder auf, weil sie vergeben und Vergebung akzeptieren konnten.

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

Wie kann eure Familie die Vergebung auf die nächste Stufe heben?



Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Kolosser 3,13-14](#).

Bibelstelle — Kolosser 3,13-14

Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst. Das Wichtigste aber ist die Liebe. Sie ist das Band, das uns alle in vollkommener Einheit verbindet.

Gesundheitstipp für ein langes Leben

Langsam essen. Experten empfehlen, dass man sich besser fühlt, wenn man langsam isst und jeden Bissen gut kaut.



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 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

