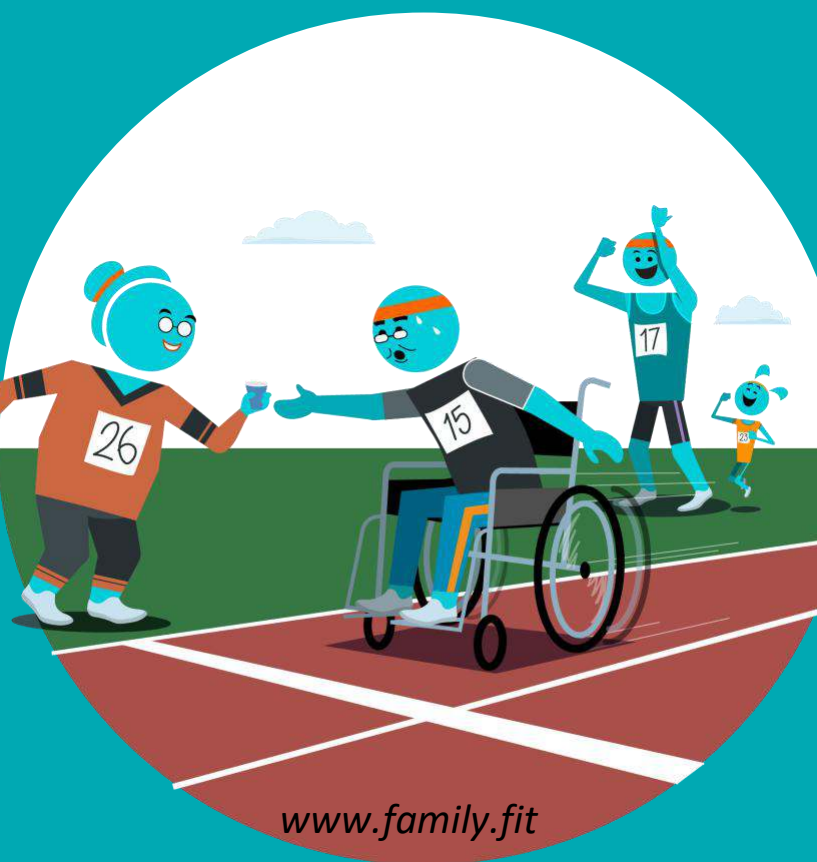


Die Uiteindelike Wedloop - Week 12
Hardloop na die wenstreep!

family.fit
fast

7 minute om jou gesin te help groei
family.fitness.faith.fun



www.family.fit

Dit is so maklik!

Kry die gesin bymekaar vir 7 minute:

	 Raak Aktief <i>4 minute</i>	 Rus en praat <i>3 minute</i>
DAG 1	Hoeko opwarming	Lees en bespreek 2 Timoteus 4:7-8
DAG 2	Die langste ry	Lees en bespreek 2 Timoteus 4:7-8
DAG 3	Wêreldwye bergklimmer uitdaging	Lees en bespreek 2 Timoteus 4:7-8

As hy terugkyk op sy lewe, is Paulus vol vertroue dat hy gedoen het wat God van hom gevra het. Hy sien nou uit daarna om sy hemelse beloning te ontvang. Ons bemoediging kom uit die wete dat ons ook hierdie beloning kan ontvang as ons die geloof behou gedurende ons eie 'wedloop'.

Ons kry dit in die Bybel in 2 Timoteus 4:7-8.

Dit is maklik! Geen spesiale toerusting nie. Net 'n sin vir pret en 'n oop kop!



Meer inligting aan die einde van die boekie. Lees asseblief die terme en voorwaardes.

Wat is nuut in seisoen 5



Nuwe wêreldwye familie.fit kompetisie

Kan jou land se mense ons nuwe wêreldwye kompetisie wen? Wen punte in weeklikse uitdagings en gee jou land 'n hupstoot na die bopunt van die wêreldwye ranglys.

Elke week sal 'n nuwe uitdaging hê.

Help jou land deur jou vriende en familie betrokke te kry.

[KLIK HIER](#) om elke week jou gesin se telling op te dateer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Sport kollig

Ons fokus elke week op 'n ander sportsoort en 'n inspirerende atleet wat daaraan deelneem. Atlete oorwin uitdagings in moeilike tye om die wedloop te voltooi. Ons hoop dat hierdie stories jou sal inspireer om jou wedloop van die lewe te hardloop.



DAG 1

Raak aktief



Hoeke opwarming

Merk die hoeke van die vertrek met die syfers 1-4. Elke persoon begin op 'n ander hoek en doen 'n ander opwarming. Beweeg in die vertek na die volgende nommer. Doen twee rondtes. 10 skêrspronge, 10 op die plek hardloop, 10 bergklimmers, 10 hurksitte.



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjI>

Rus en Praat



Hardloop tot by die wenstreep

- *Watter wedloop/kompetisie sou jy graag wou wen?*

Lees 2 Timoteus 4:7-8.

Stel 'n hindernisbaan op in julle huis, tuin of openbare ruimte, gebruik alledaagse items. Nadat julle elkeen 'n beurt gehad het, praat oor watter gedeeltes vir jou makliker of moeiliker was en hoekom. Gee vir mekaar raad oor hoe om te verbeter. Doen dit weer en kyk of jy dit wat jy geleer het, kan toepas.

- *Wat dink jy het Paulus geleer op sy lewens 'wedloop' deur die geloof te behou?*
- *Hoekom is dit belangrik om die geloof te behou in ons lewenswedloop?*

Gesels met God: Bid vir God se hulp om die geloof te behou en die wedloop te voltooi.

DAG 2

Raak aktief



Die langste ry

Verdeel in twee spanne. Gee vir elkeen twee minute om 10 voorwerpe bymekaar te maak (klere, boeke, skoene, ens.). Elke span moet dan die langste moontlike ry maak met hulle voorwerpe. Die voorwerpe moet van kant tot kant aanmekaar raak. Watter span kan die langste ry maak?



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

Rus en Praat



Weet wat jou beloning is

- *Wat is die beste prys wat jy vir iemand kan gee?*

Lees 2 Timoteus 4:7-8.

Gebruik huishoudelike items om 'n kroon te maak. Wat dink jy beteken die woord 'geregtigheid'? Soek 'n definisie.

- *Hoekom dink jy is dit 'n beloning waaroor Paulus opgewonde is? Praat oor wat Paulus moontlik gedoen het om so 'n beloning te verdien.*

Lees meer oor Niel Louw en Elliot Mujaji.

Gesels met God: Bid vir spanwerk, kommunikasie, aanmoediging en verdieping van geloof om die beloning te wees wat ons in ons huise en gesinne soek.

Wêreldwye uitdaging

Wêreldwye bergklimmer uitdaging

- *Hoeveel bergklimmers kan julle gesin in 90 sekondes doen?*

Elke gesinslid doen soveel bergklimmers as wat hulle kan in 90 sekondes. Kombineer die tellings om die gesin se totaal te bepaal.

[KLIK HIER](#) om julle gesin se telling in te voer.

[KLIK HIER](#) om na die weeklikse ranglys te kyk om jou land se vordering te sien.

Rus en Praat



Hardloop om die prys te wen

- *Wat is jou gunsteling herinnering om met ander mense te deel?*

Lees [2 Timoteus 4:7-8](#) .

- Waarom is dit belangrik dat Paulus ons daaraan herinner dat sy hemelse beloning ook vir ons beskikbaar is?

Skryf 'n paar bemoedigende sinne, 'n teksvers of 'n geloofservaring wat jy met iemand wil deel op indekskaarte, kleefnotas of stukkies papier. Lewer af by 'n buurman of vriend.

Gesels met God: Bid vir geleentheid om geloofservarings en die goeie nuus met ander in julle gemeenskap te deel. Vra dat hulle oop en gewillig sal wees om te luister en dat dit 'n positiewe uitwerking op hulle sal hê.

Die naellope

Daar kan meer as een wenner wees! Niel Louw en Elliot Mujaji was deelnemers aan die 100 meter. Hulle het aan die 2000 Paralimpiese Spele in Sydney deelgeneem omdat hulle albei arm amputasies gehad het toe hulle jonger was. Terwyl hulle hul lewens herbou het, het hulle goeie naellopers geword en uitstekend begin doen in internasionale kompetisie. Niel het as die gunsteling aan die kompetisie deelgeneem, maar in die uitdunne het hy 'n kramp in sy been gekry, laaste in sy wedloop gekom en die finale wedloop misgeloop. Elliot het sy uitdun gehardloop en gewen. Hy was derde gekeur vir die finaal. Die finale uitslag is bepaal deur 'n foto, maar Elliot het geseëvier as die vinnigste T46 - naelloper ter wêreld.

Wat egter die mees verrassende is, is dat alhoewel hierdie belangrike en lewensbepalende wedlope in die moeilikste kompetisie ter wêreld was, was albei mans van mening dat die grootste prys nog sal kom. Hulle sal albei wenners wees in die grootste wedloop van die lewe en eindig met die ewigheid met God as prys.



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

Hoe inspireer hierdie verhaal jou om jou eie wedloop te hardloop?

Wat kan julle gesin hieruit leer?



Woorde vir die Week

Jy kan hierdie woorde in 'n gratis aanlyn Bybel kry in 2 Timoteus 4:7-8 (AFR83).

Skrifgedeelte — 2 Timoteus 4:7-8 (AFR83)

Ek het die goeie wedloop afgelê; ek het die wenstreep bereik; ek het gelowig end-uit volgehou. Nou wag die oorwinnaarskroon vir my, die lewe by God. Op die dag dat Hy weer kom, sal die Here, die regverdige Regter, dit vir my gee, en nie net vir my nie, maar ook vir almal wat met verlange uitsien na sy koms.

Gesondheidswenk vir 'n lang lewe

Hou jou gedagtes aktief. Hou aan om nuwe dinge te leer: nuwe sportsoorte, nuwe idees, nuwe vaardighede. Lees wyd. Leer formeel of informeel. Wees doelbewus en deel wat jy leer.



MEER INLIGTING

Ons hoop julle geniet *family.fit fast* . Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld. Dis gratis!

Julle sal volledige family.fit sessies vind op die webwerf <https://family.fit>. Deel dit met ander.

Kry video's op het [family.fit YouTube® -kanaal](#)

Kry ons hier op sosiale media:



As jy dit in 'n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by info@family.fit sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span



TERME EN VOORWAARDES

BELANGRIKE OOREENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalinge en voorwaardes <https://family.fit/terms-and-conditions> soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalinge en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalinge en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalinge en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.



family.ft

