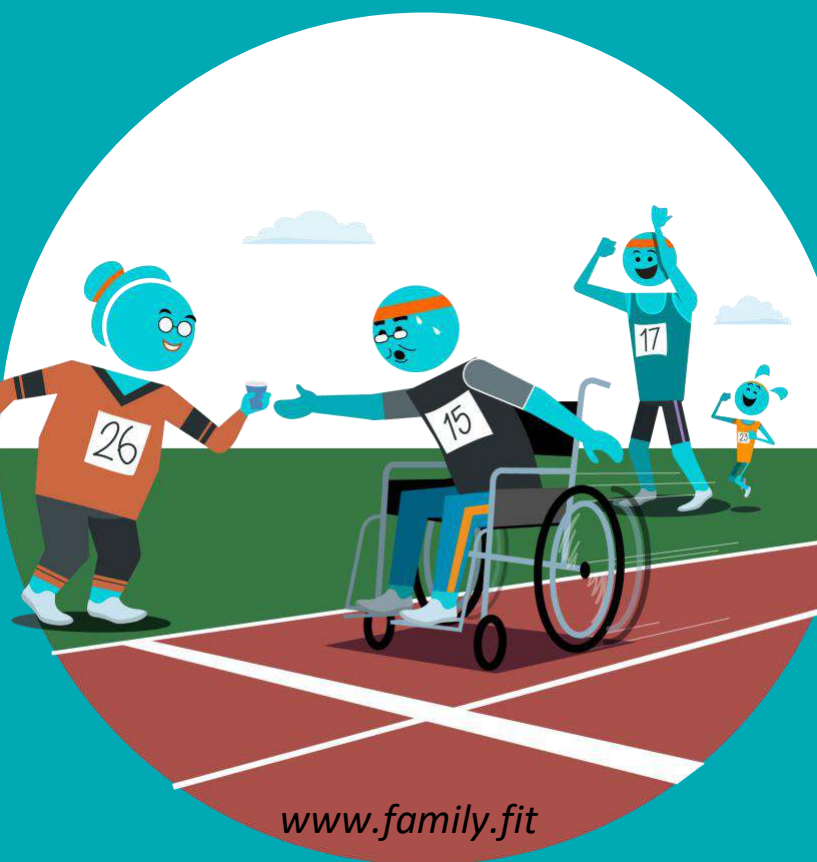


Das ultimative Rennen — Woche 12

**Lauft ins Ziel!**

**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> 4 Minuten	 <b>Ruhe und Gespräch</b> 3 Minuten
<b>TAG 1</b>	Aufwärmen in Ecken	Lest und bespricht 2. Timotheus 4,7-8.
<b>TAG 2</b>	Die längste Linie	Lest und bespricht 2. Timotheus 4,7-8.
<b>TAG 3</b>	Weltweite Bergsteiger- Challenge	Lest und bespricht 2. Timotheus 4,7-8.

Rückblickend auf sein Leben ist Paulus zuversichtlich, dass er das getan hat, was Gott von ihm verlangt hat. Er freut sich jetzt auf seine himmlische Belohnung. Unsere Ermutigung kommt von dem Wissen, dass auch wir diese Belohnung erhalten können, wenn wir während unserer eigenen 'Rennens' den Glauben behalten.

Es ist in der Bibel in 2. Timotheus 4,7-8 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



### Aufwärmen in Ecken

Beschriftet die Ecken des Raumes mit den Zahlen 1-4. Jede Person beginnt an einer anderen Ecke und macht eine andere Aufwärmübung. Bewegt euch im Raum zur nächsten Zahl. Macht zwei Runden. 10x Hampelmänner, 10x auf der Stelle laugen, 10x Bergsteiger, 10x Kniebeugen.



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

## Pause und Gespräch



### Ins Ziel laufen

- *Welches Rennen/Wettkampf würdet ihr gerne gewinnen?*

Lest 2. Timotheus 4,7-8.

Baut im Haus oder Garten eine Hindernisparcours auf. Sprecht nach jeder Runde darüber, welche Teile ihr leichter oder schwieriger fandet und warum. Gebt einander gegenseitig Ratschläge, wie ihr euch verbessern könnt. Macht eine neue Runde und seht, ob ihr euch verbessern könnt.

- *Was denkt ihr hat Paulus in seinem 'Rennen' gelernt indem er dem Glauben treu geblieben ist?*
- *Warum könnte es wichtig sein, den Glauben in unserem Rennen des Lebens zu bewahren?*

**Gespräch mit Gott:** Betet für Gottes Hilfe, um den Glauben zu bewahren und das Rennen zu beenden.

# TAG 2

## Aktiv werden



### Die längste Linie

Teilt euch in zwei Teams ein. Gebt 2 Minuten, damit jeder 10 Gegenstände sammeln kann (Kleidung, Bücher, Schuhe, etc.) Jedes Team muss dann versuchen die längste mögliche Reihe aus ihren Gegenständen zu bauen. Die Gegenstände müssen einander berühren. Welches Team hat die längste Reihe?



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

## Pause und Gespräch



### Die Belohnung kennen

- *Was ist der beste Preis, den ihr jemandem geben könntet?*

Lest 2. Timotheus 4,7-8.

Bastelt eine Krone aus Dingen, die ihr zu Hause habt. Was meint ihr, bedeutet das Wort 'Gerechtigkeit'? Lest eine Definition.

- *Warum denkt ihr, ist das eine Belohnung, auf die Paulus sich freut? Sprecht darüber, was Paulus getan haben könnte, um eine solche Belohnung zu verdienen.*

Lest mehr über Niel Louw und Elliot Mujaji.

**Gespräch mit Gott:** Betet, dass Teamwork, Kommunikation, Ermutigung und Vertiefung des Glaubens die Belohnungen sind, die wir in unseren Häusern und Familien suchen.

## Weltweite Bergsteiger-Challenge

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

Jedes Familienmitglied macht so viele Bergsteiger 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



### Laufen, um den Preis zu gewinnen

- *Was sind Lieblingserinnerungen, die ihr mit anderen teilen könnt?*

Lest 2. Timotheus 4,7-8.

- Warum ist es wichtig, dass Paulus uns daran erinnert, dass seine himmlische Belohnung auch uns zur Verfügung steht?

Schreibt einige kurze ermutigende Sätze auf Zettel oder Karten (auch Bibelstellen oder Glaubenserfahrungen), die ihr gerne mit anderen teilen möchtet. Verteilt sie an Nachbarn oder Freunde.

**Gespräch mit Gott:** Betet für Gelegenheiten, Glaubenserfahrungen und die Gute Nachricht mit anderen in eurem Umfeld zu teilen. Betet, dass sie offen und bereit sind zuzuhören und dadurch positiv beeinflusst werden.

# Die Sprints

*Es kann mehr als einen Gewinner geben! Niel Louw und Elliot Mujaji traten im 100m-Sprint gegeneinander an. Sie nahmen bei den Paralympischen Spielen in Sydney 2000 teil, weil sie beide durch Unfälle einen Arm amputiert bekommen hatten, als sie jünger waren. Als sie ihr Leben wieder aufbauten, wurden beide gute Sprinter und nahmen an internationalen Wettkämpfen teil. Niel ging als Favorit in den Wettbewerb, hatte aber einen Krampf im Bein, kam zuletzt ins Ziel und verpasste das Finale. Elliot gewann sein Rennen. Er sicherte sich als dritter Läufer den Platz im Finale. Der Lauf war ein Fotofinish aber Elliot gewann als schnellster T46-Sprinter der Welt.*

*Am überraschendsten ist jedoch, dass dies zwar wichtige und lebensdefinierende Rennen im härtesten Wettbewerb der Welt waren, aber beide Männer der Ansicht sind, dass der größte Preis noch kommen wird. Sie werden beide Gewinner im großen Rennen des Lebens sein und am Ende mit der Ewigkeit bei Gott belohnt werden.*



<https://youtu.be/qYVYLbIOELc>

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

*Was kann eure Familie daraus lernen?*



# Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [2. Timotheus 4,7-8](#).

## **Bibelstelle — 2. Timotheus 4,7-8**

Ich habe den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet und bin im Glauben treu geblieben. Nun erwartet mich der Preis - der Siegeskranz der Gerechtigkeit, den der Herr, der gerechte Richter, mir am großen Tag seiner Wiederkehr geben wird. Doch diesen Preis gibt er nicht nur mir, sondern allen, die seine Rückkehr herbeisehnen.



## Gesundheitstipp für ein langes Leben

Haltet euer Gehirn aktiv. Lernt weiter Neues: neue Sportarten, neue Ideen, neue Fähigkeiten. Lest viel. Lernt formell oder informell. Sprecht mit anderen über das, was ihr lernt.



# 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

