

family.fit Weihnachten

12 Tage Fitmas

family.fit

Christmas



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



www.family.fit

Es ist so einfach

Versammelt eure Familie für 7 bis 10 Minuten:

Dieses Paket aus 12 Einheiten, hilft eurer Familie, sich an 12 Tagen vor Weihnachten auf die Geschichte von Jesu Geburt zu konzentrieren.

Dieses Paket ist eine Adventsserie aus Bibellesen und körperlichen Challenges. Ihr könnt Basteln oder andere Aktionen hinzufügen, wenn ihr mehr Zeit habt.

Es ist einfach! Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!



Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.

Folgt uns auf Social Media.



12 Tage Fitmas-Challenge

Option 1

Steigert die Challenges an jedem Tag des Adventskalenders.

Tag 1: Umarmt eure Familie.

Tag 2: Macht jeweils 2 Sit-ups und eine Familienumarmung.

Tag 3: Macht 3 Kniebeugen mit Partner, jeweils 2 Sit-Ups und eine Familienumarmung. Füge auf diese Weise weitere Bewegungen hinzu.

Option 2

Macht jeden Tag eine Aktivität, wie oben und die gesamte Challenge am 12. Tag.

Option 3

Jede Person macht jeden Tag einen anderen Teil der Challenge.

Die Challenge

1. Eine Umarmung mit der ganzen Familie,
2. Zwei Sit-ups,
3. Drei Kniebeugen mit Partner,
4. Vier Supermänner ,
5. Fünf High-Five-Hände,
6. Sechs Stuhldips,
7. Sieben Hampelmänner,
8. Acht Liegestütze gegen die Wand
9. Neun Eisschnellläufer,
10. Zehn Sekunden Planke,
11. Elf lange Ausfallschritte,
12. Zwölf Bergsteiger.

TAG 1

EINE UMARMUNG MIT DER GANZEN FAMILIE



Aktiv werden



Junkyard Dog

Eine Person sitzt auf dem Boden, streckt die Beine nach vorne und die Arme nach außen zur Seite. Die anderen springen über einen Arm, die Beine und den zweiten Arm. Jeder springt zwei Runden und wechselt dann die Plätze, damit jeder springen kann.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

Pause und Gespräch



Das Wort

- Warum ist der Anfang von etwas so wichtig?

Lest Johannes 1,1-5+14 — Das Wort kommt in die Welt. Sprecht gemeinsam darüber.

- Das Wort = Jesus. Was sagen diese Verse über Jesus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 2

ZWEI SIT-UPS



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Aktiv werden



Dosentreten

Macht einen Kreis auf den Boden und legt eine leere Dose in die Mitte. Eine Person bewacht die Dose, während alle anderen versuchen, sie aus dem Kreis zu kicken. Wenn der Wächter jemand anderen fängt, bevor er die Dose kickt, wird derjenige zur neuen Wache. Spieler können zusammenarbeiten, um die Wache abzulenken. Es gewinnt, wer die Dose kickt, ohne gefangen zu werden.



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

Pause und Gespräch



Prophezeiung eines Prinzen

- Was ist eine Prophezeiung?

Lest Jesaja 9,6-7 - Ein Kind wird geboren (die Prophezeiung des Friedensfürsten). Sprecht gemeinsam darüber.

- Was verspricht dieser Vers über Jesus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 3

DREI KNIEBEUGEN MIT PARTNER



<https://youtu.be/-i7rGXwfEp4>

Aktiv werden



Vertrauensspaziergang

Sucht euch einen Partner. Eine Person bekommt die Augen verbunden, während die andere Anweisungen gibt, um sie zu einem Ziel zu führen. Baut einige Hindernisse auf, damit es schwieriger wird. Wenn möglich, macht diese Aktivität im Freien.



<https://youtu.be/5z0dygBEYNs>

Pause und Gespräch



Zeichen, dass Gott mit uns ist

- Wofür sind Verkehrsschilder? Andere Zeichen?

Lest Jesaja 7,14 — Das Zeichen von Immanuel. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was verspricht dieser Vers über Jesus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 4

VIER SUPERMÄNNER



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

Aktiv werden



Hindernisparcours mit Schubkarre

Baut einen Hindernisparcours mit einigen Drehungen. Sucht euch einen Partner und geht gemeinsam als 'Schubkarre' durch den Parcours.

Stoppt die Zeit für jede Person. Tauscht die Plätze und geht noch einmal durch.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

Pause und Gespräch



Ein Engel zu Besuch

- Wer ist der ungewöhnlichste Besucher, den ihr je hattet?

Lest Lukas 1,26-38 — Ein Engel kommt zu Besuch. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was versprechen die Verse über Jesus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 5

FÜNF HIGH-FIVE-HÄNDE



Aktiv werden



Würfel-Herausforderung

Holt einen Würfel oder bastelt einen. Stellt euch in einem Kreis auf und macht gemeinsam als Familie 100 Kniebeugen. Jede Person würfelt, macht dann die entsprechende Anzahl Kniebeugen und gibt dann an die nächste Person weiter. Zählt die Gesamtzahl der Kniebeugen eurer Familie.

Schwieriger: Macht 150 oder 200 Sit-ups oder Ausfallschritte.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjmI>

Pause und Gespräch



Marias Antwort auf die Nachricht

- Was ist euer Lieblingslied? Ist es fröhlich oder traurig?

Lest Lukas 1,46-56 — Marias Antwort. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was sagt dieser Vers über Marias Antwort auf die Nachrichten des Engels aus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 6

SECHS STUHL-DIPS



<https://youtu.be/VfhAazNUNIo>

Aktiv werden



Fülle deine 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.

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Dips pro Löffel.



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

Pause und Gespräch



Josefs Antwort auf die Nachricht

- Wann hattet ihr Angst oder habt euch geschämt?

Lest Matt 1,18-24 — Josef akzeptiert Gottes Plan. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was sagen diese Verse über Josefs Antwort auf die Nachricht aus?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 7

SIEBEN HAMPELMÄNNER



Aktiv werden



Sumpflauf

Sucht euch einen Partner und nehmt zwei Blatt Papier. Tut so, als wäre der Boden ein Sumpf und die Blätter trockenes Land. Wählt ein Ziel im Haus oder Garten. Eine Person legt die Papiere auf den Boden und bewegt sie so, dass die andere Person über den Sumpf gehen kann. Tauscht die Plätze und führt eine andere Person sicher hindurch. Wer hat das Ziel am schnellsten erreicht?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

Pause und Gespräch



Jesus ist geboren

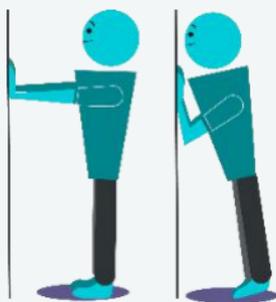
- In welcher Umgebung würdet ihr erwarten, dass ein König geboren wird?

Lest Lukas 2,1-7 — Jesus ist geboren. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was ist besonders an Jesu Geburt?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 8

ACHT LIEGESTÜTZE GEGEN DIE WAND



Aktiv werden



Liegestütz-Staffel

Teilt euch in zwei Teams und stellt euch auf gegenüberliegenden Seiten eines Raumes. Legt Dinge, wie Spielzeug, Löffel oder Kugeln in die Mitte.

Mitglieder jedes Teams laufen abwechselnd in die Mitte, machen fünf Liegestütze, nehmen einen Gegenstand und rennen zurück, um die nächste Person abzuklatschen. Macht so lange weiter, bis alles eingesammelt ist.



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

Pause und Gespräch



Die Hirten loben Gott

- Welche guten Nachrichten habt ihr in letzter Zeit gehört?

Lest Lukas 2,8-20 - Die Hirten loben Gott. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was fällt in der Geschichte der Hirten auf, die Jesus besuchen?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 9

NEUN EISSCHNELLÄUFER



<https://youtu.be/oothd4lrmxg>

Aktiv werden



Bärenduell

Geht in den Vierfüßlerstand und stellt euch einem Partner gegenüber. Versucht, die Schulter eures Partners mit der Hand zu berühren, während ihr diese „Bärenposition“ haltet. Spielt, bis jemand 11 Schulterberührungen geschafft hat.



https://youtu.be/r_09KUsKpKO

Pause und Gespräch



Weise Männer bringen Geschenke

- Was ist das nützlichste Geschenk, das ihr je bekommen habt?

Lest Matthäus 2,1-12 — Die Weisen kommen zu Besuch. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was fällt in der Geschichte der Weisen auf, die Jesus besuchen?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 10

ZEHN SEKUNDEN PLANKE



Aktiv werden



Schwänzchen-Fange

Legt die Grenzen des Spiels fest.

Alle Spieler bekommen einen Schal oder ein kleines Handtuch als 'Schwänzchen' und stecken es hinten in den Hosenbund. Ziel ist es so viele Schwänzchen wie möglich zu sammeln und dabei das eigene zu beschützen. Wer sein Schwänzchen verliert, macht 3 Liegestütze und darf dann weiterspielen. Viel Spaß!

Schwieriger: Erhöht die Anzahl der Liegestütze auf fünf.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Pause und Gespräch



Jesus ist gezwungen, sein Zuhause zu verlassen

- Wie wäre es, von zu Hause fliehen zu müssen?

Lest Matthäus 2,13-15 - Jesus der Flüchtling. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was ist besonders an der Geschichte der Familie, die nach Ägypten flieht?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 11

ELF LANGE AUSFALLSCHRITTE



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

Aktiv werden



Tanzen und Einfrieren

Spielt ein flottes Lied. Alle tanzen und bewegen ihren ganzen Körper. Stoppt abwechselnd die Musik. Alle unterbrechen ihre Bewegung, wenn die Musik aufhört und machen 10 Eisschnellläufer. Spielt so lange, bis alle außer Puste sind.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

Pause und Gespräch



Jesus wurde nicht erkannt

- Wie fühlt ihr euch, wenn jemand, der euch kennen sollte, euch nicht erkennt oder euren Namen vergisst?

Lest Johannes 1,9-14 - Jesus wird nicht erkannt.
Sprecht gemeinsam darüber.

- Was fällt euch in dieser Bibelstelle auf?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

TAG 12

ZWÖLF BERGSTEIGER



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

Aktiv werden



Ganze Fitmas-Challenge

Zwölf Bergsteiger,

Elf lange Ausfallschritte,

Zehn Sekunden Planke,

Neun Eisschnellläufer,

Acht Liegestütze gegen die Wand

Sieben Hampelmänner,

Sechs Stuhldips,

Fünf High-Five-Hände,

Vier Supermänner ,

Drei Kniebeugen mit Partner,

Zwei Sit-ups,

Und eine Umarmung mit der ganzen Familie.



Warum Jesus gekommen ist

- Was ist das wertvollste Geschenk, das ihr je jemandem gemacht habt? Was hat es gekostet?

Lest Johannes 3,16-17 - Warum Jesus kam. Sprecht gemeinsam darüber.

- Was ist besonders an dieser guten Nachricht?
- Wie lautet eure Antwort? Betet.

Weitere Informationen

Wir hoffen, euch hat *family.fit Weihnachten* gefallen. 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