

**UNSER
ANGEBOT
HEUTE**

Seilspring-Challenge

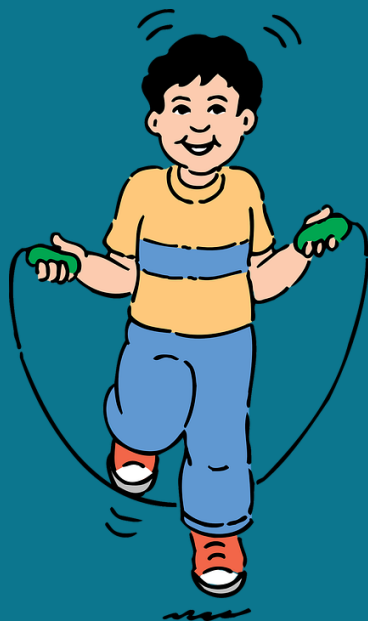
Heute wird es sportlich!

Sucht euch ein Lied raus. Gerne dürft ihr auch unseren Gute Laune Song nehmen. Sucht euch dann ein Springseil und einen Ort, an dem ihr etwas Platz habt. Startet euer Lied und versucht den ganzen Song durchzuspringen. Kein Problem, wenn du mal hängen bleibst, dann mache einfach weiter.

Wenn dir das zu einfach ist, dann kannst du auch noch Tricks ausprobieren.

Ihr könnt daraus auch eine Familien-Challenge machen: Wer kann am längsten springen? Wer kann die besten Tricks?

Viel Spaß!



MIT DIR, MEIN GOTT, KANN ICH ÜBER MAUERN SPRINGEN.

PSALM 18,30B

Wisst ihr, was ein Hindernislauf ist? Dabei laufen Sportler eine Strecke und beim Laufen müssen sie mehrere Hindernisse überspringen. Manchmal müssen sie sogar über einen Wassergraben springen. Wer als erstes im Ziel ist hat gewonnen – wenn man ein Hindernis herunterreißt, verliert man Zeit. Auch für Zwergkaninchen gibt es ein Hindernisrennen. Die Kaninchen werden dabei an einer Leine geführt und müssen verschiedene Hindernisse bewältigen. Das sieht ziemlich lustig aus.

Hindernisse, die man überspringen muss, gibt es aber nicht nur im Sport. Manchmal können uns Probleme, wie große Mauern vorkommen, die wir überwinden müssen. Wenn ich zum Beispiel vor etwas Angst habe. Oder wenn ich krank werde. Es gibt in unserem Leben ganz unterschiedliche „Mauern“, die wir überwinden müssen. Was ist deine „Mauer“?

Oft haben wir nicht genug Kraft, um über diese „Mauern“ zu springen. Zum Glück können wir dann Gott um Hilfe bitten. Er schenkt uns Ausdauer, Mut, Kraft und gute Ideen und hilft uns damit unsere „Mauern“ zu überspringen.

Wir möchten Euch mit diesem Angebot anregen jeden Tag bewusst **Zeit** mit der FAMILIE zu verbringen.

Für diese FAMILIEN**Zeit** gibt es jeden Tag eine andere Idee, die ihr gemeinsam ausprobieren könnt.

Wenn ihr Eure Erlebnisse in Whatsapp teilen wollt, dann schickt Bilder oder Texte an Chrissi.