

Zeige SportsGeist!2. Gruppeneinheit Rhönrad in Essen-Kettwig

Zeit	Was	Ziel	Wer	Womit
19:00	<p><u>Begrüßung</u></p> <p><u>Aufwärmen</u></p> <p>(Puzzle-) Staffelspiele mit dem Röhnrad  <i>Sprüche 3, 5-6: „Verlaß dich auf den Herrn von ganzem Herzen, und verlaß dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.“</i>                      Spruch als Puzzle</p> <p><i>Dehnübungen</i></p>	Ankommen, Warm werden	Corinna	Sportbekleidung
19:15	<p><u>Turnen mit Sicherheitsstellung</u></p> <p><u>Impuls Video „Am seidenen Faden“ ?</u></p> <p>Kurze Reflexion zum Film</p> <p>Die Teilnehmer erfahren wie es ist sich auf sich selber zu vertrauen und anderen zu vertrauen, um die Übung durchführen zu können.</p> <p>Die Teilnehmer turnen mit dem Rhönrad und führen verschiedene Übungen durch. Dabei werden sie von anderen mit der Seitstellung gesichert.</p> <p>Anschließend Reflexion:                      Wie war es für dich?                      Konntest du vertrauen?                      Hast du dich sicher gefühlt?                      Hast du dich durch die Sicherheitsstellung mehr getraut?                      Welchen Menschen vertraust du?                      (Aufgabe: Schreibe auf, wem du vertraust und warum auf Klebezettel und hefte diese an das Rhönrad)</p>	Vertrauen auf sich selbst. Vertrauen zu dem, der sichert.		

Zeige SportsGeist!2. Gruppeneinheit Rhönrad in Essen-Kettwig

20:00	<p><u>Rundschaukel</u></p> <p><u>„Bittet Gott, und er wird euch geben! Sucht, und ihr werdet finden! Klopft an, und euch wird die Tür geöffnet!“ Mt 7,7</u></p> <p>Zu zweit schaukeln die Teilnehmer herum. Es ist wichtig dabei in Balance zu bleiben. Die Teilnehmer müssen sich hierfür gegenseitig tragen. Es funktioniert nur bei Gegenseitiger Hilfestellung.</p> <p>Wer hatte schon mal eine Gotteserfahrung?</p> <p>Eine Verbindung zu Gott zu bekommen ist nicht einseitig. Sie beruht auf Gegenseitigkeit. Wie in einer Beziehung, braucht auch die Beziehung zu Gott eine Balance. Wie in einer Beziehung kann man die Verbindung zu ihm suchen, gleichzeitig muss man aber auch offen sein, und hören, wie er die Beziehung zu einem selber sucht.</p> <p>Reflexion: Wie baue ich eine Beziehung/Verbindung zu jemandem auf?</p>	Welche Verbindung hast du zu Gott		
20:20	<p><u>Stabilitätsübungen</u></p> <p>Krafttraining</p> <p>Um für den Alltag gut gerüstet zu sein, tanken wir Kraft. Bei Gott. Und bauen Kraft auf, für unser Wohlfühlen.</p>			
20:40	<p><u>Abschlussimpuls</u></p> <p>Gemeinsam sitzen wir in einem großen Röhnrade mit Kerze in der Mitte. Feier eines Abendimpulses zum Thema Ebenbildlichkeit. Wir sind genauso von Gott gewollt, wie wir sind. Deshalb können wir auf ihn und auf uns vertrauen.</p> <p>Oder alternativ: Thema: Vertrauen Markus 4, 35-41</p> <p>Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen: Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren. Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg; und andere Boote begleiteten ihn. Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann. Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen: Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen? Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zu dem See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein. Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben? Da ergriff sie große Furcht und sie sagten zueinander: Wer ist denn dieser, dass ihm sogar der Wind und das Meer gehorchen?</p>	Vertrauen	Anna	

Zeige SportsGeist!2. Gruppeneinheit Rhönrad in Essen-Kettwig

	Wie ist das im Film gewesen? Wie waren eure ersten Anläufe beim Turnen mit dem Rhönrad?			
21:00	<u>Reflexion</u>			