

## Geistliches Workout

# Die Garagen-Fitnessstudio-Gemeinde



Ein Garage Gym Church Member beim Powerlifting

Quelle: Youtube / Lifestylemediagroup

Die Idee entstand während der Covid-19-Pandemie: Was, wenn man Fitness und Workout mit Lobpreis und Bibellesen kombiniert? Daraus entstanden ist eine spezielle Gemeinde in den USA.

Ein einzigartiger Ansatz für gelebte christliche Gemeinschaft und Graswurzel-Evangelisation (der Begriff Graswurzelbewegungen ist eine Metapher für Initiativen, die «von unten» – an der Basis – entstehen) verbreitet sich unter christlichen Männern. Sie haben ein Konzept namens «Garagen-Fitnessstudio-Gemeinde» entwickelt, das es ihnen ermöglicht, Gott zu dienen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit zu tun.

# Workout mit Lobpreis und Gebet

Alles begann damit, dass Chris Reardon während des Höhepunkts der COVID-19-Pandemie allein in seiner Garage trainierte. Als Christ begann er, sein Training in seine persönliche Anbetungszeit zu integrieren. Während er Gewichte stemmte, hörte er motivierende Lobpreismusik und leidenschaftliche Predigten über die Bewältigung von Herausforderungen. Zwischen seinen Trainingseinheiten betete er und las in der Bibel.

## Ermutigung für andere

Als die Pandemie abzuklingen begann, lud Chris einige christliche Freunde ein, sich ihm anzuschliessen, und so entstand die Gemeinde. Die Resonanz war so überwältigend positiv, dass Reardon mit der Zeitschrift Faith & Fitness zusammenarbeitete, um andere dazu zu ermutigen, ähnliche Dienste zu gründen. Er möchte die Idee verbreiten und mit Gemeinden, insbesondere Pastoren und Mitarbeitern aus der Männerarbeit, zusammenarbeiten, da er glaubt, dass es Männern helfen kann, ihr Fitnesstraining auf Jesus auszurichten und andere Männer mit Jesus bekannt zu machen.

Seth Doherty, ein Teilnehmer der Gemeinde, lobt sie als einen Ort, an dem Männer ihre Masken ablegen und offen über verschiedene Aspekte ihres Lebens, einschliesslich ihrer Spiritualität, sprechen können.

*Zum Thema:*

[Ernestine Shepherd \(84\): Ältteste Bodybuilderin der Welt ermutigt uns alle](#)  
[Mehr als Muskeln und Youtube: Flavio Simonetti: «Lebe dein bestes Leben»](#)  
[Allianz, Zeitungen, Kurse: Wenn Kirchen gemeinsame Sache machen](#)

Datum: 05.11.2023

Quelle: Joel News / Garage Gym Church

Tags

[Sport](#)

[Kirchen und Werke](#)