



suvaliv
Sichere Freizeit

 **Loterie Romande**

Joggingkurs für alle: Anfänger bis Fortgeschrittene

EINLADUNG AN ALLE

-
- Treffpunkt:** *Villars-sur-Glâne: Beim Eingang zum MONCOR-WALD*
beim Restaurant "Le Refuge", in der Nähe der Publicitas SA und beim
„Bois de mon coeur" / „Wald meines Herzens"
- Tag und Zeit:** Jeden Mittwoch vom:
21. Mai bis zum 1. Oktober 2013, 18.15 Uhr
Keine Verpflichtung zur Teilnahme an allen Trainingseinheiten
- Ziel:** Vorbereitung des Murtenlaufs - während 20 Wochen - unter Ausnutzung
der Gruppendynamik und unter kompetenter und erfahrener Leitung
- Teilnahme:** Alle Läufer und Läuferinnen ab 16 Jahren. Die Teilnahme erfolgt in
eigener Verantwortung. Risikogruppen (Raucher/-innen, Übergewichtige,
Personen mit Herzproblemen, Anfänger und Anfängerinnen über 40
Jahre) sollten vorgängig einen Arzt konsultieren.
- Gruppen:** Neun Leistungsgruppen
Inbegriffen eine Walking- Gruppe und eine Nordic-Walking-Gruppe
- Ausrüstung:** Joggingsschuhe, an die Wetterverhältnisse angepasste Laufbekleidung
Keine Umkleideräume vorhanden
- Unterlagen:** Werden den Teilnehmenden abgegeben.
- Haftung:** Die „GPMF" haftet in keinem Fall bei Unfällen.
- Kosten:** Die Teilnahme ist unentgeltlich. Die Kosten werden teilweise von unseren
Projektpartnern getragen.
- Partner:** **suvaliv** www.suva.ch/
Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr
- Parkplätze:** Werden freundlicherweise von der Unternehmung Cartier-Richemond
International SA, route des Biches 12, Villars-sur-Glâne von 18.00 -
20.00 Uhr zur Verfügung gestellt (Beschilderung GPMF folgen).
- Allgemeine Auskünfte:** www.gpmf.ch www.murtenlauf.ch
- Kontakte:** Marianne Baechler: T/F 026/402 06 10 mar.baechler@bluewin.ch
Stéphane Gmuender: sgmuender.fr@bluewin.ch



suvaliv
Sichere Freizeit

Loterie Romande

In Ergänzung zum Programm:

***"Defizite des Immunsystems, Symptome und Auswirkungen,
die natürlichen Mittel zur Stimulierung des Immunsystems"***

Der Vortrag findet am Donnerstag, 12. Juni 2014, 19.30 Uhr statt

Referentin: **Séverine Nager Monnard**
Biologin und Physiotherapeutin

Einführung in das Thema und Weiterentwicklung, Zuhörerfragen und Diskussion

Schulhaus Cormanon, route de la Berra 2, Villars-sur-Glâne
(Freier Eintritt; Parkmöglichkeiten)

Organisation: „Groupes Préparer Morat-Fribourg“ in Partnerschaft mit:

suvaliv
Sichere Freizeit ¹

Loterie Romande ²

CONCONI-Test - Stadion St. Leonard, Freiburg

Samstag 6. September 2014, ab 8.00 Uhr

Voranmeldung notwendig

Per Telephone: 026 684 94 77 (B. Berset)

Per E-Mail: benoit.berset@micarna.ch oder thomets@bluwin.ch

¹ <http://www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/laufsport-suva.htm> (02.04.2012)

² <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)