



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, route du Petit-Moncor 1.
- Tag und Zeit:** Jeden Mittwoch vom:
20. Mai bis zum 30. September 2015, 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:** Acht Leistungsgruppen
Ausserdem Walking- und Nordic-Walking-Gruppen
- Ausrüstung:** Joggingschuhe, 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 Meggitt SA, route du Petit-Moncor 4, 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
Werner Altwegg: 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch



suvaliv
Sichere Freizeit



"Die beste Art zu laufen: Laufstil und Vorbereitung des Läufers/der Läuferin"

(Vortragssprache französisch)

Der Vortrag findet am Dienstag, 9. Juni 2015, 19.30 Uhr statt

Referent: **Cyrille Gindre**

Doktor in Sportwissenschaft, Professor für Bewegungs- und Sportunterricht

Einführung in das Thema und Weiterentwicklung, Zuhörerfragen und Diskussion

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

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

suvaliv
Sichere Freizeit ¹



CONCONI-Test - Stadion St. Leonard, Freiburg

Samstag 2. Mai und 5. September 2015, ab 8.00 Uhr

Voranmeldung notwendig

Per Telefon: 026 684 94 77 (B. Berset), 079 741 49 01 (S. Thomet)

Per E-Mail: benoit.berset@micarna.ch oder simonthomet@gmail.com

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)