



suvaliv
Sichere Freizeit

 **Loterie Romande**

Joggingkurs für alle: Anfänger bis Fortgeschrittene

EINLADUNG AN ALLE

-
- Treffpunkt:** **Villars-sur-Glâne: Beim Eingang zum MONCOR-WALD**
Route de Moncor, Ausfahrt Richtung Payerne
Beim Café Restaurant Pizzeria „De Moncor“ (früher „Le Refuge“)
(Wegbeschreibung: www.gpmf.ch)
- Tag und Zeit:** Jeden Mittwoch vom:
18. Mai bis zum 28. September 2016, 18:15 Uhr
Keine Verpflichtung zur Teilnahme an allen Trainingseinheiten
- Ziel:** Vorbereitung des Murtenlaufs - während 20 Wochen - unter Ausnützung 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 zwei Gruppen Walking oder Nordic-Walking
- Ausrüstung:** Joggingsschuhe, an die Wetterverhältnisse angepasste Laufbekleidung
Keine Umkleieräume vorhanden
- Unterlagen:** Werden den Teilnehmenden abgegeben.
- Haftung:** Der Verein „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 AG, 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: 026 402 06 10 mar.baechler@bluewin.ch
Altwegg Werner: 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch



suvaliv
Sichere Freizeit

Loterie Romande

In Ergänzung zum Programm:

***"Die Muskeln, Sehnen und Bänder:
Verständnis, Prävention und Pflege"***

Der Vortrag findet am Donnerstag, 2. Juni 2016, 19.30 Uhr statt

(Vortragssprache Französisch)

Einführung in das Thema und Weiterentwicklung, Zuhörerfragen und Diskussion

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

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

Organisiert durch den Verein „Groupes Préparer Morat-Fribourg“ in Partnerschaft mit:

suvaliv
Sichere Freizeit ¹

Loterie Romande ²

CONCONI-Test – Stadion St. Leonard, Freiburg

Samstag, 7. Mai und 3. September 2016, ab 8:00 Uhr

Voranmeldung notwendig

Per Telephone: Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01

Per E-Mail: bbenoit@bluewin.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)