



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:
17. Mai bis zum 27. September 2017, 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:** Joggingschuhe, 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 unserem Projektpartner getragen.
- Partner:** **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 Infos:** www.gpmf.ch www.murtenlauf.ch
- Kontakte:** Isabelle Mussoi 079 428 78 26 gpmf.fribourg@gmail.com
Werner Altwegg: 079 204 78 82 altwegg.consulting@bluewin.ch



In Ergänzung zum Programm:

« Incidences des régimes alimentaires à la mode sur la performance sportive »

Est-ce que les régimes à la mode augmentent la performance sportive ?

(Auswirkungen moderner Diäten auf die sportliche Leistung - Verbessern die modernen Diäten die sportliche Leistung?)

Der Vortrag findet am Dienstag, 20. Juni 2017, 19.30 Uhr statt

(Vortragssprache Französisch)

Einführung in das Thema und Weiterentwicklung, Zuhörerfragen und Diskussion

Referentin: Simone Reber

dipl. Ernährungsberaterin BSc

Mitglied beim Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)

Grande Salle de La Grange, rue de la Fontaine 1, 1752 Villars-sur-Glâne

(Freier Eintritt; Parkmöglichkeiten entlang der Bahnlinie SBB + Fussballplatz Platy)

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



CONCONI-Test – Stadion St. Leonard, Freiburg

Samstag, 20. Mai ab 8:00 Uhr und September 2017 - genaues Datum wird später bekannt gegeben
(siehe www.gpmf.ch)

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