**Runnin' para Rhett Youth Fitness Program**

**Prepárate para un programa gratuito de seis semanas que incluye diversión y movimiento.**

Estamos muy contentos de anunciar que \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ fue seleccionado para participar en el Runnin' for Rhett Youth Fitness Program. Le invitamos a unirse a nosotros y aprender más sobre el funcionamiento y la actividad física en un ambiente de **DIVERSIÓN** que aliente el orgullo del movimiento del todo en honor de **Rhett Seevers.** El programa ayudará con la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la aptitud cardiovascular mientras que prepara sus músculos para funcionar sin lesión. También esperamos que se vuelva más activo y anime a sus amigos y familiares a estar activos con usted.

Rhett Seevers nació el 7 de febrero de 1997. Sus padres, Beth y Randy Seevers trajeron a casa su paquete de alegría para unirse a su familia de cuatro. A los cuatro meses, fueron devastados por la noticia de que su pequeño niño fue diagnosticado con parálisis cerebral grave y se enfrentaría a una vida llena de desafíos. Se involucraron por completo y aprendieron todo lo que pudieron sobre sus discapacidades. El 13 de marzo del 2004, después de 7 años de cuidado, amor y dedicación con tiempo completo, Rhett falleció en casa inesperadamente con su familia a su lado.

En la primavera del 2005, cuando el aniversario de la muerte de Rhett se acercaba, un amigo de Beth la invitó a correr. Se enteró de una nueva ½ carrera de maratón. Esa carrera se llevaba a cabo irónicamente en el primer aniversario del fallecimiento de Rhett. Una vez que aprendió de esto, Beth entrenó y completó la carrera. Al terminar la carrera fue una inspiración para Beth, tanto que al año siguiente, pidió que sus amigos y familiares se unieran a ella. ¡Únete a ella! El 7 de diciembre del 2007, se formó "Runnin' for Rhett Fundación sin fines de lucro". La organización ha crecido con más de 4000 participantes corredores, caminantes y voluntarios.

En la corta vida de Rhett, inspiró a muchas personas con su sonrisa infecciosa y su voluntad de vivir, pero con sus desafíos, no podía caminar, correr o saltar - no importa lo difícil que lo intentara. Después de la muerte de Rhett, Beth y Randy dedicaron su memoria de Rhett a utilizar ESTADO FISICO y MOVIMIENTO para ayudar a otros - hacer lo que Rhett quiso hacer pero no pudo.

La misión de Runnin’ For Rhett es **dejar que la historia de RHETT INSPIRE** a aquellos que se sienten derrotados, **ANIMAR** a los que se sienten abatidos y **ALENTAR** a todos a dar ese primer paso, como lo hizo Beth en la primavera de 2005 y **MOVER A LA VIDA**.

**Puntos del programa**

• GRATIS (Una donación deducible de impuestos de $ 15 para ayudar a cubrir los costos sería agradecida, pero no es necesario).

• Correr / Caminar - no necesita experiencia

• Abierto a los grados\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• La práctica es cada \_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_

• La práctica empieza en \_\_\_\_\_\_\_ y termina en \_\_\_\_\_\_\_\_

• El programa culmina en **el Run Because You Can 5K el 28 de abril de 2024**

• El programa consiste en ejercicios de calentamiento, correr y caminar, estaciones de acondicionamiento, juegos y tramos de enfriamiento

• Los participantes reciben una camiseta Runnin‘ for Rhett azul, pulsera, banda de resistencia, inscripción gratuita en el 5K, y una medalla de terminar.

Para obtener más información sobre el Programa de Aptitud Física para Jóvenes: https://vimeo.com/73749350

*\*\* Si está interesado en unirse al Runnin' for Rhett Youth Fitness Program a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, complete el formulario en el sitio web por el 29 de marzo.*

[*runninforrhett.org/youth-fitness/parents*](https://runninforrhett.org/youth-fitness/parents/)