**Runnin' for Rhett 青年健身計劃**

**一個 *為期* 六周的免費跑步計劃，包括 FUN 和 MOVEMENT！**

*該計劃將有助於提高力量、柔韌性、平衡和心血管健康，同時讓您的肌肉為跑步做好準備而不會受傷*

我們很高興地宣佈，您孩子的學校被選中參加 Runnin' for Rhett 青年健身計劃。我們邀請您加入我們，瞭解更多關於在有趣的環境中跑步和體育活動的信息 ，鼓勵對運動感到自豪，所有這些都是為了紀念 **Rhett Seevers**。

Rhett Seevers 出生於 1997 年 2 月 7 日。他的父母 Beth 和 Randy Seevers 帶著他們的喜悅回家，加入了他們的四口之家。四個月大時，他們的小男孩被診斷出患有嚴重腦癱，將面臨充滿挑戰的生活，這讓他們感到非常沮喪。2004 年 3 月 13 日，經過 7 年的全職照顧、愛和奉獻，Rhett 在家人的陪伴下在家中意外去世。

在 Rhett 短暫的一生中，他用他富有感染力的笑容和求生的意志激勵了許多人，但面對挑戰，他無法走路、跑步或跳躍——無論他多麼努力。Rhett 去世后，Beth 和 Randy 將他們對 Rhett 的紀念奉獻給了利用 FITNESS 和 MOVING 來説明他人——做 Rhett 非常想做但做不到的事情。

2007 年 12 月 7 日，“Runnin' for Rhett 非營利基金會”成立。該組織已發展到 4,000 多名參與的跑步者、步行者和志願者。自該組織成立以來，我們已經有超過 50,000 名孩子和 70 所學校參與了該計劃。

**項目亮點**

* 免費（將不勝感激地捐贈 15 美元來説明支付費用，但這不是必需的。
* 跑步/步行 - 無需經驗
* 對成績開放\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* 實踐是每一個 \_\_\_\_\_\_\_和 \_\_\_\_\_\_\_\_
* 練習從 \_\_\_\_\_\_\_ 開始，到 \_\_\_\_\_\_\_\_ 結束
* 在 2025 年 12 月 6 日以 5K **達到高潮**
* 該計劃包括熱身訓練、跑步和步行、體能訓練站和放鬆伸展運動
* 參與者將獲得 Runnin' for Rhett 嬰兒藍色 T 恤、腕帶、免費註冊 **5K 比賽**和完賽獎牌。
* Bras for Girls 組織正在向參與者捐贈運動胸罩

**要了解有關青少年健身計劃的更多資訊**： <https://vimeo.com/73749350>

*\*\*如果您有興趣與您的孩子一起參加 Runnin' for Rhett 青年健身計劃，*

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

**\*\*該計劃的參與者必須能夠參加 2025 年 12 月 6 日在威廉蘭德公園舉行的 5K 比賽\*\***