**Programa de acondicionamiento físico para jóvenes Runnin' for Rhett**

**¡Un programa de carrera GRATUITO de seis semanas que incluye DIVERSIÓN y MOVIMIENTO!**

*El programa te ayudará con la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la aptitud cardiovascular mientras preparas tus músculos para correr sin lesiones*

Nos complace anunciar que la escuela de su hijo fue seleccionada para participar en el programa de acondicionamiento físico juvenil Runnin' for Rhett. Te invitamos a unirte a nosotros y aprender más sobre el running y la actividad física en un  **ambiente DIVERTIDO** que fomenta el orgullo por el movimiento, todo en honor a **Rhett Seevers**.

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, quedaron devastados por la noticia de que su pequeño había sido diagnosticado con parálisis cerebral severa y enfrentaría una vida llena de desafíos. El 13 de marzo de 2004, después de 7 años de cuidado, amor y devoción a tiempo completo, Rhett falleció inesperadamente en su casa con su familia a su lado.

En su corta vida, Rhett inspiró a muchas personas con su sonrisa contagiosa y sus ganas de vivir, pero con sus desafíos, no podía caminar, correr o saltar, por mucho que lo intentara. Después de la muerte de Rhett, Beth y Randy dedicaron su memoria de Rhett a utilizar la aptitud física y la mudanza para ayudar a los demás, hacer lo que Rhett quería hacer tanto pero no pudo.

El 7 de diciembre de 2007, se formó la fundación sin fines de lucro "Runnin' for Rhett". La organización ha crecido a más de 4.000 corredores, caminantes y voluntarios participantes. Hemos tenido más de 50,000 niños y 70 escuelas participando en el programa desde que se formó la organización.

**Aspectos destacados del programa**

* GRATIS (Se agradecería una donación deducible de impuestos de $ 15 para ayudar a sufragar los costos, pero no es necesario).
* Correr/Caminar: no se necesita experiencia
* Abierto a grados\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* La práctica es \_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_
* La práctica comienza en \_\_\_\_\_\_\_ y termina en \_\_\_\_\_\_\_\_
* Culmina con una carrera de **5K el 6 de diciembre de 2025**
* El programa consta de ejercicios de calentamiento, correr y caminar, estaciones de acondicionamiento y estiramientos de enfriamiento
* Los participantes reciben una camiseta azul bebé de Runnin' for Rhett, una pulsera, una inscripción gratuita a la **carrera de 5K** y una medalla de finalista.
* La organización Bras for Girls dona sujetadores deportivos a las participantes

**Para obtener más información sobre el Programa de Acondicionamiento Físico para Jóvenes**: <https://vimeo.com/73749350>

*\*\*Si está interesado en unirse al Programa de Acondicionamiento Físico Juvenil Runnin' for Rhett con su hijo,*

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

**\*\*Los participantes en el programa deben estar disponibles para correr la carrera de 5K el 6 de diciembre de 2025 en William Land Park\*\***