



Register for

Girls on the Run 2024

REGISTRATION CLOSES 1/31/24



Registration is now open for this year's Girls on the Run program at Kent City Elementary. On the opposite side of this flier, there is additional information from West Michigan GOTR. My hope is that this letter will help with any additional questions/concerns you may have.

*GOTR is for EVERY girl & is an inclusive program. No running experience is required! We will focus on MOVING FORWARD in whatever way that looks for each individual participant as a tool used to teach some wonderful, empowering life lessons!

*Practices are mandatory. GOTR has a strict attendance policy due to the nature of the program so signing up means you are committing to your daughter's attendance twice a week!

*There are several financial scholarships available. As you register you will reach the financial scholarship section & the site will guide you through. Do not let the cost of the program stop you from registering your daughter!

*This is a LOTTERY type registration. We have a set number of participants allowed (and we never know if we will fill or not). Once registration closes, on January 31, a lottery will take place (behind the scenes and is ran by GOTR West Michigan) for team selection. Please register prior to 1/31; after the lottery if there are open slots, registration will open back up a few days later on a first come -first serve basis. Payment is ran at the time of the lottery if your daughter is placed on a team.

- Our practices will be **Tuesday & Thursdays starting 2/27/2024 from 3:00-4:30 pm**. More specific information will come after the lottery.
- Please do not hesitate to reach out to Arie Heiss with any questions! My cell for voice or text is **616-723-1477 & my email is arie.heiss@kentcityschools.org**
- This program is truly a wonderful experience for girls; I have witnessed incredible growth in our participants here at KC!

Looking forward to an amazing season,
Arie Heiss





Girls on the Run is for EVERY girl



Girls on the Run is an afterschool program like no other!

Twice per week for 10 weeks, girls will have fun, make friends, increase their physical activity levels and learn important life skills. Trained and caring coaches lead 3rd - 5th-grade girls through interactive lessons and movement activities. The season ends with a celebratory 5K event.



Why it matters

It's fun. It's effective.

Participating in Girls on the Run transforms girls' lives by helping them increase their self-confidence, develop healthy relationships, and feel good about themselves, inside and out.



Girls who were the least active at the start of the program increased their physical activity by more than 40%*



97% of participants said they learned critical skills to manage emotions, resolve conflict, help others or make intentional decisions*

*Results based on an independent study conducted by Positive Youth Development expert Maureen R. Weiss, Ph.D.

SEASON DETAILS

Registration Opens: Dec 1-14

Late Registration Opens: Dec 18

Program Starts: Week of 2/26/2024

Celebration 5K: 5/18/2024

Program fee: \$130

Financial Assistance is available to all who apply

Coaches Needed! You don't have to be a runner to coach! At GOTR we support diversity in all areas of life, no matter your fitness level, we know our girls can benefit from your involvement! Find out more at www.gotrwm.org/coach

Learn more and register today at www.gotrwm.org.



Regístrese para



Girls on the Run 2024

LA INSCRIPCIÓN CIERRA EL 31/01/24

La inscripción ya está abierta para el programa Girls on the Run de este año en la escuela primaria Kent City. En el lado opuesto de este volante, hay información adicional de GOTR de West Michigan. Espero que esta carta le ayude con cualquier pregunta o inquietud adicional que pueda tener.

*GOTR es para TODAS las niñas y es un programa inclusivo. ¡No se requiere experiencia en carrera! ¡Nos centraremos en AVANZAR en cualquier forma que busque que cada participante individual sea una herramienta utilizada para enseñar algunas lecciones de vida maravillosas y empoderadoras!

*Las prácticas son obligatorias. GOTR tiene una política de asistencia estricta debido a la naturaleza del programa, por lo que inscribirse significa que se compromete a que su hija asista dos veces por semana.

*Hay varias becas financieras disponibles. Al registrarse, llegará a la sección de becas financieras y el sitio lo guiará. ¡No permita que el costo del programa le impida registrar a su hija!

*Esta es una inscripción tipo LOTERÍA. Tenemos un número determinado de participantes permitidos (y nunca sabemos si los llenaremos o no). Una vez que se cierre la inscripción, el 31 de enero, se llevará a cabo una lotería (entre bastidores y dirigida por GOTR West Michigan) para la selección del equipo. Regístrese antes del 31 de enero; Después de la lotería, si hay espacios disponibles, la inscripción se volverá a abrir unos días más tarde por orden de llegada. El pago se realiza en el momento de la lotería si su hija es colocada en un equipo.

Nuestras prácticas serán los martes y jueves a partir del 27/02/2024 de 3:00 a 4:30 p.m. Información más específica vendrá después de la lotería.

¡No dude en comunicarse con Arie Heiss si tiene alguna pregunta! Mi celular para voz o texto es 616-723-1477 y mi correo electrónico es arie.heiss@kentcityschools.org

Este programa es verdaderamente una experiencia maravillosa para las niñas; ¡He sido testigo de un crecimiento increíble en nuestros participantes aquí en KC!

Esperando una temporada increíble,
Arie Heiss





Girls on the Run es para **TODAS** las niñas



¡Girls on the Run es un programa extraescolar como ningún otro!

Dos veces por semana durante 10 semanas, las niñas se divertirán, harán amistades, aumentarán sus niveles de actividad física y aprenderán habilidades importantes para la vida. Entrenadores capacitados y atentos guían a las niñas de tercer a quinto grado a través de lecciones interactivas y actividades que requieren movimiento. La temporada termina con una carrera de celebración de 5 km.



¿Por qué es importante? Es divertido. Es eficaz.



Las chicas que estuvieron menos activas al inicio del programa aumentaron su actividad física en más del 40 %.



El 97 % de las participantes dijo que aprendió habilidades críticas para controlar las emociones, resolver los conflictos, ayudar a los demás o tomar decisiones intencionales.

La participación en Girls on the Run transforma las vidas de las niñas ayudándolas a confiar en sí mismas, desarrollar relaciones sanas y sentirse bien consigo mismas, tanto interna como externamente.

DETALLES DE LA TEMPORADA

Comienzo de la inscripción:

el 1 de diciembre de 2023

Comienzo del programa:
el 26 de febrero de 2024

Tarifa del programa: \$130

Ayuda financiera disponible para cada familia.

Contacto: Heidi Roberts

Heidi.roberts@girlsontherun.org

*Resultados basados en un estudio independiente llevado a cabo por la especialista de Positive Youth Development, Mauren R. Weiss, Ph.D.



Obtén más información e inscríbete hoy en www.gotrwm.org.