



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 site-based 5K event.




Register Here

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 Closes: February 20

Program Starts: Week of February 27

Program Fee: \$170

Financial Assistance is available.

Contact: Savannah Lane

savannah@girlsontheruniowa.org

**Sites with spots available: Arthur,
Hoover, Nixon, Van Buren, Viola Gibson**

Learn more and register today at www.girlsontheruniowa.org



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.



Registraos Hoy

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

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.



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.

DETALLES DE LA TEMPORADA

Fin de la inscripción:
el 20 de febrero de 2023

Comienzo del programa:
el 27 de febrero de 2023

Tarifa del programa: \$170
Financial Assistance is available.

Contacto: **Savannah Lane**
savannah@girlsontheruniowa.org

Equipos con espacio: **Arthur, Hoover, Nixon, Van Buren, Viola Gibson**

*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.girlsontheruniowa.org.