



MA SALLE DE SPORT 3.0

## Dossier de Presse



**Strasbourg - Waldighoffen : 140 km de course  
à pied pour un projet de Vie.**

**Dates : Départ : le 4 juin à 14h00, Place de la Cathédrale de Strasbourg  
Arrivée : le 5 juin à 10h00, Place de la Mairie de Waldighoffen**



> Frédéric HOFF

**Suivez-moi sur les réseaux sociaux ! :**

Facebook : [facebook.com/StrasbourgWaldighoffen140kms](https://facebook.com/StrasbourgWaldighoffen140kms)  
Blog : <http://strasbourgwaldighoffenencourant.blogspot.fr>

**Soutien  
Association**

**«Solidarité Nadine»**

Nadine, victime d'une  
**rupture d'anévrisme**  
au cerveau.

...parce que ça n'arrive  
pas qu'aux autres !



Registre des association volume 91 FOLIO n°163 du 6 octobre 2014  
Famille Daniel AMREIN



MA SALLE DE SPORT 3.0

## Strasbourg - Waldighoffen 140 km de course à pied pour un projet de Vie

Cet événement a pour but de permettre à Frédéric HOFF de vivre un challenge sportif personnel, de faire un parallèle avec un projet professionnel fort et d'agir dans une démarche solidaire.

La vie sert à cela !

L'évènement a lieu le week-end du 4 au 5 juin 2016. il s'agit de réaliser une course de 140 kilomètres entre Strasbourg et Waldighoffen et cela d'une traite.



### Pourquoi cet événement ?

Parce que cela représente Frédéric HOFF :

- ☒ Frédéric a besoin de réaliser des challenges sportifs pour s'épanouir dans la vie. En 2010, il avait couru le marathon de Ferrette après seulement 6 semaines de préparation.
- ☒ Frédéric a un projet professionnel fort. Il veut créer une nouvelle manière de faire du sport en salle en ouvrant « Ma Salle de Sport 3.0 » à Waldighoffen.
- ☒ Frédéric a pour nature d'aider les autres. S'occupant de Nadine depuis plus d'une année, il est normal de valoriser cet événement en étant solidaire avec l'association.

Tout est axé sur un système de valeurs qui permet à chacun de se réaliser en étant en accord avec soi-même.

### Pourquoi ce parcours ?

Créateur du concept « Ecoute la Rivière » qui permet à chacun de viser son propre Mieux-Être par le Sport, Frédéric HOFF partage son temps professionnel entre les centres « Ecoute la Rivière » de Waldighoffen et de Strasbourg. Le lien est fait puisque l'Ill, rivière bien alsacienne, passe à proximité des deux Centres. Le lien est une notion importante pour Frédéric : lien social, lien de vie, lien avec soi-même.



### Quel est ce projet professionnel fort ?

Poussé par de nombreuses personnes qui adhèrent déjà au concept « Ecoute la Rivière », et dans le cheminement de vie évident de Frédéric HOFF, professionnel de la condition physique et de l'hygiène de vie mais aussi entrepreneur dans l'âme, ce dernier travaille sur le projet d'une salle de sport innovante où une vraie place est donnée à chacun. « Ma Salle de Sport 3.0 » sera un lieu professionnel avec une mentalité associative où on s'occupera enfin de chacune et de chacun.

### Comment aider Frédéric HOFF ?

**Avant :** Encourager sa démarche par les réseaux sociaux ou en participant à certaines de ses séances d'entraînement. Sponsoriser l'évènement et du coup l'association « Solidarité Nadine »

**Pendant :** Le suivre sur le parcours le jour J sur 100 mètres ou sur 140 kilomètres.

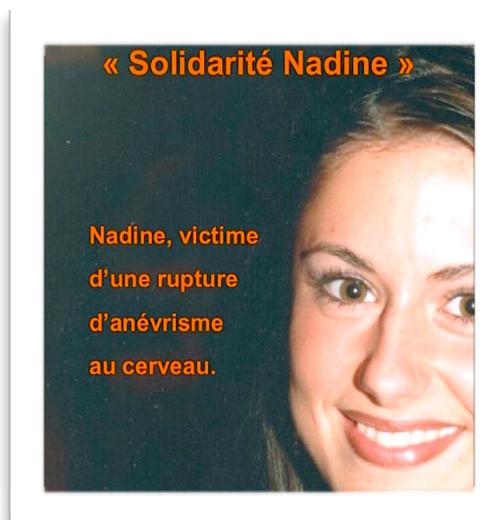
**Après :** Adhérer à « Ma Salle de Sport 3.0 » et vivre chacun ses rêves le plus possible.  
Faire des dons à « l'Association Solidarité Nadine »

### Qui est Nadine ?

Nadine, 35 ans, maman de Noa, 10 ans, fille de Daniel et Solange AMREIN de Hagenthal-le-Haut, a été victime d'une rupture d'anévrisme au cerveau.

Sa vie a pu être sauvée, mais d'importantes séquelles subsistent. Après des mois d'hospitalisation, les parents de Nadine ont pris la décision de l'accueillir chez eux. Beaucoup de frais sont liés à cette nouvelle situation et ils ne sont pas tous pris en charge. Pour progresser, Nadine a besoin de matériels, de soins, de kinésithérapeutes, d'orthophoniste, etc.

Une association a été créée sous la présidence d'Isabelle SCHOEFFEL. Elle a pour vocation de soutenir Nadine, qui, depuis son retour à la maison, fait des progrès réels, quelquefois même inespérés, mais le chemin reste long.



### Les infos sur internet :

#### Pour suivre Frédéric HOFF :

Profil Facebook : <https://www.facebook.com/ecoute.lariviere>  
Compte Twitter : <https://twitter.com/EcoutelaRiviere>  
Compte Instagram : frederic.hoff.coaching  
Compte LinkedIn : Frédéric Hoff

#### Pour suivre le cheminement du projet de la course sur internet :

Page Facebook : <https://www.facebook.com/StrasbourgWaldighoffen140kms/>  
Blog de la course : <http://strasbourgwaldighoffenencourant.blogspot.fr/>

#### Pour s'informer sur Ecoute la Rivière :

Blog d'Ecoute la Rivière : [www.ecoutelariviere.com](http://www.ecoutelariviere.com)  
Pages Facebook :

- Ecoute la Rivière : <https://www.facebook.com/Ecoute-la-rivi%C3%A8re-140668340436/>
- Centre Ecoute la Rivière Sundgau à Waldighoffen : <https://www.facebook.com/Centre-Ecoute-la-Rivi%C3%A8re-Sundgau-1040120066001782/>
- Centre Ecoute la Rivière Cathédrale à Strasbourg : <https://www.facebook.com/Centre-Ecoute-La-Rivi%C3%A8re-Cath%C3%A9drale-218879621531115/>

#### Pour s'informer de l'évolution de « Ma Salle de Sport 3.0 » :

Page Facebook : <https://www.facebook.com/masalledesport3.0/>

#### Pour s'informer sur l'association « Solidarité Nadine » :

Page Facebook : <https://www.facebook.com/assolidaritenadine/>



ecoute la riviere  
le bien-être a sa source

MA SALLE DE SPORT 3.0

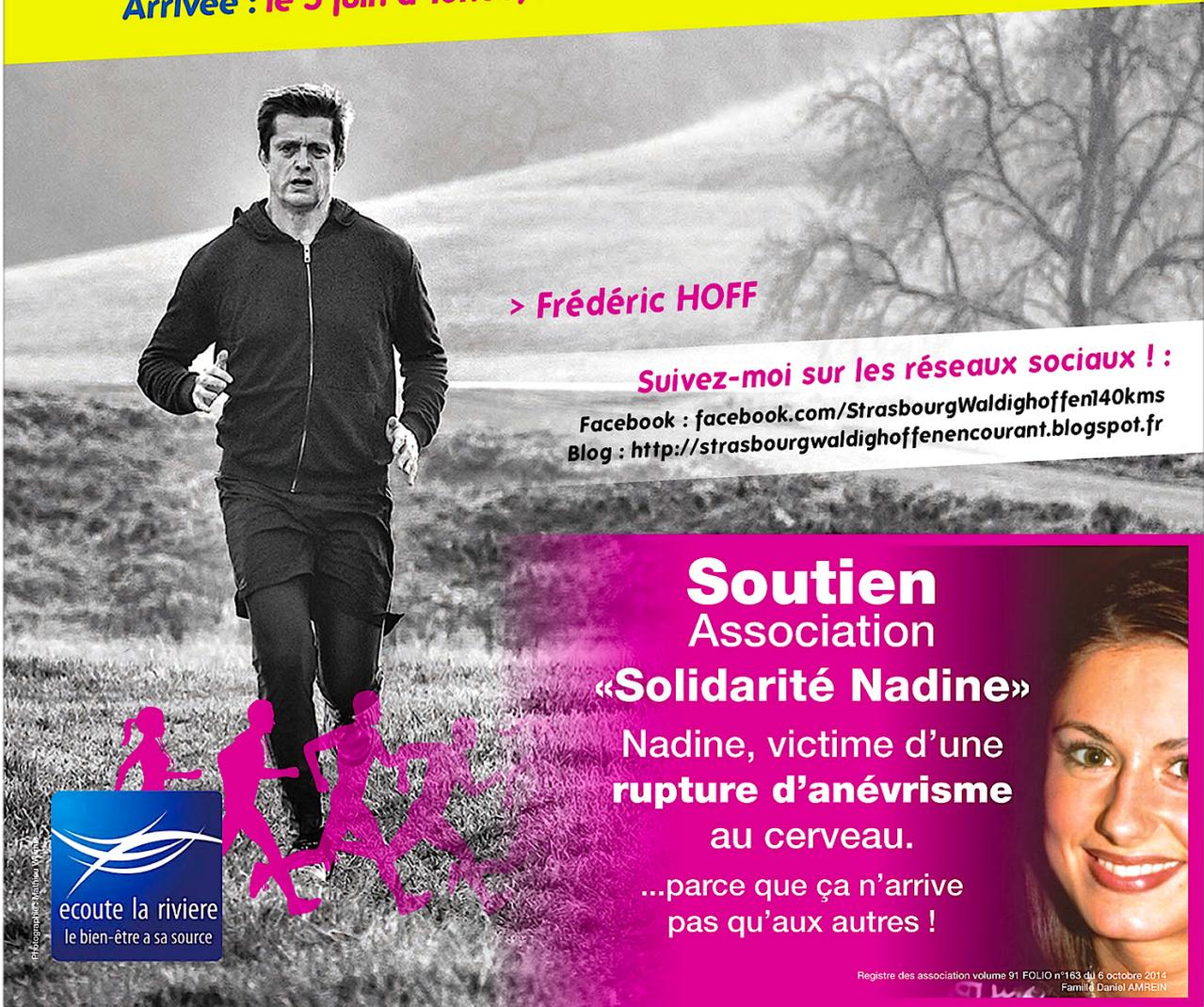


# Suivez-moi !

**Strasbourg - Waldighoffen : 140 km de course  
à pied pour un projet de Vie.**

**Dates : Départ : le 4 juin à 14h00, Place de la Cathédrale de Strasbourg**

**Arrivée : le 5 juin à 10h00, Place de la Mairie de Waldighoffen**



> **Frédéric HOFF**

**Suivez-moi sur les réseaux sociaux ! :**

Facebook : [facebook.com/StrasbourgWaldighoffen140kms](https://facebook.com/StrasbourgWaldighoffen140kms)  
Blog : <http://strasbourgwaldighoffenencourant.blogspot.fr>

**Soutien  
Association**

**«Solidarité Nadine»**

Nadine, victime d'une  
**rupture d'anévrisme**  
au cerveau.

...parce que ça n'arrive  
pas qu'aux autres !



Registre des association volume 91 FOLIO n°163 du 6 octobre 2014  
Famille Daniel AMREIN

Photos Mathieu WEIMER

Frédéric HOFF - Ecoute la Rivière  
5, rue du Chateau, 68640 Waldighoffen - Tél : 06 28 28 53 85 - Courriel : [frederic.hoff@gmail.com](mailto:frederic.hoff@gmail.com)