

**German Version (For international Version please see below...):**

*Laufabteilung*

*Herzlich Willkommen*

*Unser Sportverein ist der*



*TuS Deuz*



**Unser Sportangebot:**

Lauftraining für Kinder und Erwachsene

Altersklasse 6 – 99

**Zeiten:**

Nachmittags (siehe Plan)

**Orte:**

Deuz, Dreis-Tiefenbach und ...

**Training:**

→ Schnelligkeit, Ausdauer

→ Lauftechnik, Koordination, gesundes Laufen

→ Teilnahme an Volksläufen und Sportfesten

**Laufreffleiter:**

Stefan Brockfeld

## **International Version:**

فريق الركض / Running Team  
يا بكم / Welcome to  
في فريقنا / our Team  
TuS Deuz



Our sport program: برنامجنا الرياضي

Running Training for children and adults

لأطفال و البالغين

Age: 6 – 99

9

Times:

الاوراقات:

Place:

at afternoon (see planning)

Deuz, Dreis-Tiefenbach und

وقت بعد الظهيرة

Training: التمرين:

→ Speed, Endurance السرعة والاستمرارية

→ Running technique, coordination, healthy running لتنسيق , الركض الصحي

→ Participation running competitions المشاركة في مسابقات رياضية

Team leader: قائد الفريق

# Flyer

Sonntag, den 08. Mai 2022 um 20:59 Uhr

---