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

Lauftreffleiter:

Stefan Brockfeld

International Version:

Running Team / فريق الركض

Welcome to / لا بكم

our Team / في فريقنا

TuS Deuz

Our sport program: برنامجنا الرياضي

Running Training for children and adults ال و البالغين

Age: 6 – 99 9

Times: **الاوقات:** **Place:**

at afternoon (see planning) وقت بعد الظهيرة Deuz, Dreis-Tiefenbach und

Training: التمرين:

→ Speed, Endurance السرعة والاستمرارية

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

→ Participation running competitions المشاركة في مسابقات رياضية

Team leader: قائد الفريق