



VEREINIGTE TURNERSCHAFT ZWEIBRÜCKEN 1861/97 e.V.

Jetzt beim Langlauf-Training der VTZ mitmachen

Liebe Laufinteressierte,

endlich ist es soweit, und wir können wieder ein Lauftraining der VTZ anbieten. Hierzu haben wir Judith Philippi als Trainerin für uns gewinnen können. Sie läuft seit über 30 Jahren selbst aktiv, auch gerne Marathon. Als Trainerin ist seit mehr als 12 Jahren tätig.

Ab Dienstag, den **4. Oktober 2022** starten wir, 2-mal die Woche, mit einem gemeinsamen Lauftraining bei der VTZ.

- Was? Gemeinsames Laufen aus Spaß und für die Gesundheit, bei Interesse auch Teilnahme an Volksläufen.
- Wer? Mitlaufen kann jede*r! Jugendliche, Erwachsene, Senior*innen. Egal ob Sie Anfänger*in, Fortgeschrittene/r oder Superläufer*in sind. Strecke und Tempo werden auf Ihren Leistungsstand und Ihre Ziele abgestimmt.
- Wann? Dienstags um 18:00 Uhr und sonntags um 10:00 Uhr
- Wo? Treffpunkt ist vor dem VTZ-Fitnessstudio Trimini an der Festhalle Zweibrücken
- Wie? Vorbeikommen und mitmachen. Schnuppertraining jederzeit möglich, anschließend VTZ-Mitgliedschaft
- Weitere Infos: judith.philippi.vtz@t-online.de

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

VTZ & Judith Philippi

