



**Post-Sportverein Trier e.V.**

Ausoniusstraße 5

54292 Trier

Tel.: 0651/74900

E-Mail: [info@pst-trier.de](mailto:info@pst-trier.de)

Web: [www.pst-trier.de](http://www.pst-trier.de)

# Sportangebote für Kinder und Jugendliche



Alle Infos zu unseren Sportangeboten und Trainingszeiten finden Sie  
auch auf unserer Homepage unter [www.pst-trier.eu](http://www.pst-trier.eu)

---

### *Ab 4 Jahren*

#### **Kinderturnen (4 - 5 Jahre)**

Jeden Mittwoch von 15 - 16 Uhr lernen die Kinder spielerisch, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer des eigenen Körpers kennen.

mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr,  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Geschäftsstelle: 0651/74900

---

#### **Hockey**

Hockey ist geprägt durch temporeiche Aktionen von 22 Aktiven, die alle einen Schläger in der Hand haben und einer kleinen Kugel nachjagen.

Sommer: mittwochs, 16:30 – 17:45  
Uhr, Moselstadion  
Winter: mittwochs, 16:15 – 17:30 Uhr  
Nelson-Mandela-Halle  
Jugendwart Martin Böhler  
hockeyjugendpst@gmail.com

---

#### **Bodenturnen**

Entstanden aus dem Bodentraining unserer ehemaligen Volti-Gruppe, orientiert sich das Training am Boden- und Geräteturnen.

Donnerstags, 17.00 – 19.00 Uhr  
Sporthalle Ambrosius-GS, Thyrsusstr.  
Barbara Haas: 0163/3455455

---

#### **Ballschule (Handball)**

Spielen, Laufen, motorische und koordinative Elemente entdecken und lernen, verschiedene Sportarten kennenlernen und ausprobieren dürfen

freitags, 15.30 – 16.30 Uhr,  
Toni-Chorus-Halle, Ausoniusstr.  
Holger Sittmann:  
holger.sittmann@gmail.com

---

### *Ab 5 Jahren*

#### **Schach**

Das königliche Spiel, das Geist und Konzentration in höchstem Maße fordert, ist eine Herausforderung für jeden.

freitags, 14:30 – 14:30 Uhr  
PST Clubhaus, Ausoniusstr.  
Frank Görgen, 0162/6543978

---

#### **Fußball**

Bambini-Fußball schon für Kinder ab 5 Jahren. Weiterführend auch F-, E und D-Jugend.

montags und mittwochs, ab 17.00 Uhr  
Waldstadion, Kockelsberger Weg  
Dirk Wengler, 0651/9985283

---

#### **Tischtennis**

Ihr habt Lust auf die schnellste Ballsportart der Welt? Dann seid ihr beim Tischtennis genau richtig.

montags, 17:30 – 19:30 Uhr &  
donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr  
Friedrich-Wilhelm-Gymnasium

---

### *Ab 6 Jahren*

#### **Fechten**

Fechten ist eine Sportart, in der körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen gefordert werden. Taktisches Geschick und ein hohes Maß an Spannung kennzeichnen viele Gefechte.

montags, 18:00 – 19:30 Uhr &  
donnerstags, 16:30 -17:30 Uhr (6 - 9  
Jahre) & 17:30 – 18:45 (10 - 11 Jahre)  
Medardschule, Matthiasstr.

---

---

**Judo**

Wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Judo ist mehr als ein Zweikampf- oder Selbstverteidigungssystem. Der Partner - nicht der Gegner - soll zwar besiegt, aber nicht verletzt werden.

dienstags, 16:30 – 18:30 Uhr & donnerstags, 16:30 – 18:30 Uhr  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Ewald Reuss, 06501/5024

---

**Triathlon**

„Tri Post Trier“, die Adresse für Triathlon in Trier, verbindet Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Die Trainingszeiten und -angeboten variieren je nach Jahreszeit und werden auf [www.triposttrier.de](http://www.triposttrier.de) veröffentlicht

---

**Kinderturnen (6 - 10 Jahre)**

Mit Elementen aus der Leichtathletik, dem Turnen und den bekannten Ballsportarten wird eine gute sportliche Grundlage gebildet.

mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr (6 – 8 Jahre) & mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr (9 – 10 Jahre)  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Geschäftsstelle: 0651/74900

---

**Ab 7 Jahren****Leichtathletik**

Laufen, Springen und Werfen sind die Grunddisziplinen der Leichtathletik. In spielerischer Form werden die Kinder an die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik herangeführt.

Sommer: dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr  
Moselstadion  
Winter: dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr  
Toni-Chorus-Halle  
Thomas Fusenig, 0651/83315

---

**Reiten**

Auch der elegante Sport zu Pferd ist bei uns beheimatet. Ab 7 Jahren kann mit dem Reitunterricht begonnen werden.

Reitstunden nach Vereinbarung  
Hofgut Monaise  
Familie Meyer: 0173/5778820

---

**Taekwondo**

Taekwondo ist eine der vielseitigsten Kampfsportarten und trainiert Körper und Geist gleichermaßen.

freitags, ab 17:30  
Angela-Merici-Gymnasium  
Torsten Berweiler

---

**Handball – HIT**

Unsere Abteilung erweitert ihr Programm. Mit „HIT“ (Hochintensives Training) möchten unsere lizenzierten Trainer Ihr Kind individuell fordern und fördern und wollen so spielerisch die Grundfertigkeiten des Handballs verbessern.

freitags, 16.30 – 17.30 Uhr,  
Toni-Chorus-Halle, Ausoniusstraße  
Holger Sittmann,  
[holger.sittmann@gmail.com](mailto:holger.sittmann@gmail.com)

---

### Ab 8 Jahren

#### **Cheerleading**

Die Mischung aus Bodenturnen, Stunts und Pyramiden. Der abwechslungsreiche Sport bietet Herausforderungen. Viel Teamwork und gegenseitiges Vertrauen sind unabdingbar.

dienstags und freitags,  
17:00 – 18:30 Uhr  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Christina Jacobs

### Ab 9 Jahren

#### **Tauchen**

Um die Geheimnisse der Unterwasserwelt miterleben zu können, wird ein Tauchschein benötigt, welcher bei uns erworben werden kann.

donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr  
Stadtbad Trier  
Juan Angel Martin, 0175/5250478

### Ab 10 Jahren

#### **Volleyball**

Der beliebte Mannschaftssport, für alle mit viel Bewegungsdrang und dem „Händchen“ für den Ball.

montags, 17:00 – 18:30 Uhr  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Martin Zimmer, 0172/9520241

#### **Bogenschießen**

Anspruchsvolle Bewegungsabläufe und hohes technisches Verständnis treffen auf fam. Zusammensein.

dienstags, ab 16:30 Uhr,  
Waldstadion  
Martin Quintus: [quintus.pst@gmx.de](mailto:quintus.pst@gmx.de)

### Ab 13 Jahren

#### **American Football**

In Amerika wird Football von jedem Kind geliebt und gespielt. Hier steckt die Sportart noch in den Kinderschuhen. Das könnt ihr bei unseren Junior Stampers ändern.

mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr  
Bezirkssportanlage Heiligkreuz &  
freitags, 18:00 – 20:00 Uhr  
Sportanlage Trier-Zewen  
Patrick Meyer, [pmeyer@trier-football.de](mailto:pmeyer@trier-football.de)

### Ab 16 Jahren

#### **Handball**

Beim Handball sind vor allem Konzentration und Teamwork gefragt. Auch wenn Handball oft als ein äußerst körperbetontes Spiel dargestellt wird, darf nicht vergessen werden, dass vor allem Strategie und Taktik bei dieser schnellen Sportart eine bedeutende Rolle spielen.

Damen: dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr  
Arena Trier  
mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr  
Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)  
Ralf Schröder