



Post-Sportverein Trier e.V.

Ausoniusstraße 5

54292 Trier

Tel.: 0651/74900

E-Mail: info@pst-trier.de

Web: www.pst-trier.de

Gymnastik-, Aerobic- und Kursangebote



Alle Infos zu unseren Sportangeboten und Trainingszeiten finden Sie
auch auf unserer Homepage unter **www.pst-trier.de**

Bauch-Beine-Po

Ein optimales Trainingsprogramm zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen. Einfache Schrittkombinationen zum Aufwärmen kombiniert mit kräftigenden Übungen bieten einen willkommenen Ausgleich zum anstrengenden Alltag. Ein Stretching- und Entspannungsteil runden das Training ab.

montags, 18:15 – 19:15 Uhr, Baltasar-Neumann-Technikum (Paulinstr.)

Übungsleiterin: Vira Hein

Body-Shaping

Im Kurs werden Herz-Kreislauf, Ausdauer, Kondition und Koordination trainiert, die Fettverbrennung wird angeregt. Durch die gezielte Kräftigung von Armen, Brust, Bauch, Beinen, Rücken und Po wird der ganze Körper gestrafft und geformt.

dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (Olewiger Str.)

Übungsleiterin: Lisa Grüneisen

Funktionsgymnastik und Entspannung für Männer & Frauen

Funktionsgymnastik basiert auf einem Übungsgut, das nach ganz bestimmten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurde. Ziel der Gymnastik ist es, dass Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern.

montags, 17:00 – 18:30 Uhr, Grundschule Heiligkreuz (Rotbachstr.)

Übungsleiter: Helmut Thiel

Gymnastik in Saarburg (für Frauen)

Konditionstraining, Koordination und Kraftübungen mit Einsatz von Kleingeräten für alle wichtigen Muskelgruppen.

mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnasium Saarburg

Übungsleiterin: Melitta Thomas

Gyrokinesis (Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Die GYROKINESIS® Methode ist ein innovatives, dreidimensionales Bewegungskonzept, welches fernöstliches Wissen von Körpergefühl und Energiefluss mit moderner Bewegungslehre vereint. Die Teilnehmer üben komplexe Bewegungsabläufe ein und verbinden sie mit rhythmischer Atmung.

Einsteiger: mittwochs, 17.30 Uhr, PST-Clubraum (Ausoniusstraße)

Fortgeschrittene: donnerstags 17.00 Uhr, PST-Clubraum (Ausoniusstraße),

Senioren: donnerstags, 10.30 Uhr, PST-Clubhaus (Ausoniusstraße)

Übungsleiterin: Karin Sattler

Haltung und Bewegung 1: Kräftigung Tiefenmuskulatur (auch als Kursangebot)

aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Unser Sportangebot "Haltung und Bewegung" ist ein Ganzkörpertraining mit Pilateselementen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Dieses Angebot ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Fortgeschrittene: montags, 19.30 – 20.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium

Anfänger: mittwochs, 20.30 – 21.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176/20686963

Haltung und Bewegung 2: Schwerpunkt Rücken

Starker Rumpf, fester Bauch, aufrecht und stabil.

Dieses Kursangebot ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr, PST-Clubhaus (Ausoniusstraße)

mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, PST-Clubhaus (Ausoniusstraße)

Übungsleiterin: Mechthild Faber

Hatha Yoga (Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Egal, wie fit oder beweglich Sie sind! Yoga ist eine ganzheitliche Übungsmethode und eine einzigartige Form der Stressbewältigung. Sanfte Yoga-Bewegungsabfolgen stärken die Muskulatur und helfen, sich im eigenen Körper wieder zuhause zu fühlen. Darüber hinaus verbessern die Yogahaltungen die äußere – und innere – Balance und stärken die geistige Achtsamkeit. Methoden der Atemschulung beruhigen und klären den Geist. Jede Yogastunde endet mit einer geführten Entspannung, um wieder neue Kraft und Energie zu tanken. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet, die einen etwas sanfteren Yogastil bevorzugen.

donnerstags, 20.00 -21.00 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (Olewiger Str.)

Übungsleiterin: Beate Boost-Rose

H.I.I.T. – High Intensity Interval Training

HIIT ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

dienstags, 19.00 – 20:00 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (Olewiger Str.)

Übungsleiterin: Lisa Grüneisen

Piloxing (auch als Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Der Trendsport aus Hollywood kräftigt den ganzen Körper und strafft die Muskulatur. Piloxing verbindet Boxelemente und Pilatesübungen zu einfachen Schrittkombinationen im Stehen und Liegen. Koordination, Ausdauer und Kraft werden trainiert.

montags: 20.45 – 21.45 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176/20686963

Seniorengymnastik Ü65 für Männer und Frauen

Bei der Gymnastik für Senioren wird im Speziellen darauf geachtet, sehr gelenkschonend vorzugehen und die täglich beanspruchten Muskelpartien in der Form zu beeinflussen, dass alltägliche Bewegungen einfacher werden. Unter Anleitung werden bei der Seniorengymnastik verschiedene Übungen ausgeführt, die täglichen Abläufen nachempfunden werden, und die tatsächlich häufig genutzten Muskeln stärken.

dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)
Übungsleiterin: Susanne Düntzer

mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)
Übungsleiterin: Uschi Dahm 0176/20686963

Soft-Aerobic Ü40

Soft Aerobic ist das ideale Training für alle, die ihren Körper schonend trainieren möchten. Ziele: Verbesserung der Körperhaltung · Stärkung der Hauptmuskelgruppen · Gewicht behalten oder reduzieren und dabei Spaß haben beim Training in der Gruppe mit Gleichgesinnten.

montags, 16.00 – 17.00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstraße)
Übungsleiterin: Waltraud Retiene

Step-Aerobic (auch als Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Step-Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining zu motivierender Musik. Mit Spaß werden Koordination und Ausdauer sowie die gesamte Muskulatur trainiert.

Einsteiger: mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium
Fortgeschrittene: montags, 19.30 – 20.30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium
Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176/20686963

Yoga Flow (Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trie.de/kurse

Yoga-Flow verbindet verschiedene Körperhaltungen (Asanas) in kreativer, vielfältiger Weise und bringt diese Bewegungsabläufe bewusst mit der Atmung in Verbindung. Der wohl bekannteste Flow ist der Sonnengruß. Der Fokus liegt beim Yoga-Flow nicht auf der statischen Durchführung einzelner Übungen, sondern die Asanas werden in fließenden Übergängen miteinander verbunden. Geeignet ist Yoga-Flow vor allem für diejenigen, denen es schwer fällt den Kopf frei zu bekommen. Yoga-Flow ist für jeden geeignet, mit oder ohne Vorerfahrung im Yoga.

mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr, Gymnastikhalle Auguste-Viktoria-Gymnasium
Übungsleiterin: Lisa Drost

weitere Angebote: Entspannungskurse & 5-Tibeter

- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasiereisen,...
- 5 Tibeter: Die fünf traditionellen Körperübungen sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm