

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-trier.de/kurse

Step-Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining 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: mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr, Gymnastikhalle Angela-Merici-Gymnasium

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176/20686963

Yoga „Morgen Yoga“ (Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trier.de/kurse

Eine Kombination aus Yin-Yoga und Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in eine Einheit. Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

freitags, 10:30 – 11:30 Uhr, PST-Clubhaus (Ausoniusstraße)

Übungsleiterin: Nicole Steffen (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

Yoga „Yoga für alle“ (Kursangebot) aktuelle Termine unter www.pst-trier.de/kurse

Dieser Yoga-Stil beruht auf fließenden, dynamischen Bewegungen. Zusammen versuchen wir, Körper, Geist und Atmung zu verbinden, um uns zurück in die Ruhe zu bringen. Für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr, Auguste-Viktoria-Gymn., Gymnastikhalle (Dominikanerstr.)

Übungsleiterin: Sophia Paulus (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

weitere Angebote auf Anfrage: Entspannungskurse & 5 Tibeter

- Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasiereisen,...

- 5 Tibeter: Die fünf traditionellen Körperübungen sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm

Stand: August 2023



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, 16:45 – 18:15 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-trier.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.

Format 1 (vormals Einsteiger): mittwochs, ab 17:30 Uhr, PST-Clubraum (Asoniusstr.)

Format 2 (vormals Fortgeschr.): donnerstags, ab 16:50 Uhr, PST-Clubraum (Asoniusstr.),

Senioren: donnerstags, ab 10:00 Uhr, PST-Clubraum (Asoniusstr.)

Übungsleiterin: Karin Sattler, zertifizierte GYROKINESIS®-Trainerin

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

aktuelle Termine unter www.pst-trier.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

Einsteiger: 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 (Asoniusstraße)

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

Übungsleiterin: Mechthild Faber

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

H.I.I.T. 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-trier.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