



Handball

Vize-Meister
Bezirksliga Frauen
Mosel 2024/25
(Spielbereiche
Mosel/Eifel u.
Nahe/Hunsrück)

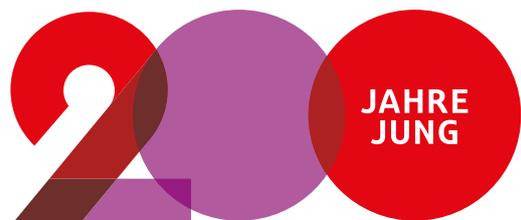


Hockey

Aufstieg der
Erwachsenen-
mannschaft in die
3. Verbandsliga



**Eine Bank.
Für Generationen.**



Sparkasse Trier
seit 1825



RENTABEL.

Finden Sie die für Sie richtige Anlageform – zu attraktiven Konditionen.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.

JETZT ERSPARTES FLEXIBEL ANLEGEN!

Egal ob Sie eine feste Summe anlegen, regelmäßig sparen oder Ihr Geld einfach parken wollen – Ihre PSD Bank West eG bietet Ihnen stets eine gute Basis für Ihr Vermögen:

- Attraktive Guthabenverzinsung
- Sichere Anlageoptionen
- Flexible Laufzeiten – von täglich verfügbar bis langfristig angelegt
- Einfach und bequem online abschließbar

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihr Geld anlegen können.

Mehr Informationen unter www.psd-west.de/geldanlage

PST – der Name für eine lange, sportliche Tradition

Der Post-Sportverein Trier e.V. wurde 1929 von Beschäftigten der Post gegründet, steht aber schon seit Jahrzehnten für jedermann offen. Nur der Vereinsname erinnert noch an die Ursprünge. Über die Jahre hinweg wuchs das Sportangebot stetig, sodass wir heute mit über 30 Sportarten und mehr als 3.300 Mitgliedern zu den größten Vereinen der Region gehören.

Sport im Verein bedeutet mehr als seinen Körper fit zu halten. Sport im Verein heißt vor allem, gleichgesinnte Menschen zu treffen, das Gemeinschaftsgefühl zu erleben und zusammen die Freizeit zu gestalten. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch der beste Ausgleich zum Alltag.

Wir bieten Ihnen eine große Anzahl von Sportmöglichkeiten

für Breiten- und Leistungssportler und für jedes Alter. Mehr als 30 Abteilungen finden sich unter dem Dach des PST, eine einzigartige Vielfalt des Sports innerhalb eines Vereins.

Um Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Sport zu erleichtern, bieten wir viele auf Kinder zugeschnittene Sportarten an.

PST – Vielfalt schafft Möglichkeiten

Während die meisten Vereine selten mehr als eine einzige Sportart anbieten, stellen wir eine breite Palette an Angeboten zur Verfügung. Egal, ob Sie Mannschafts- und Ballsportarten bevorzugen, fernöstliche Kampfsportarten ausüben möchten, gerne Wind und Wasser um sich haben, Tiere zu Ihrem Leben gehören oder sich mit Freunden und Bekannten zum Schachspiel treffen.

Was generell für kleinere Vereine nicht möglich ist, kann der PST Trier bieten: Neben den gängigen Sportarten haben Sie bei uns die Möglichkeit, aus einer Menge an sportlichen "Exoten" Ihr persönliches Sport- und Freizeitprogramm zu gestalten.

Mit nur einem günstigen Grundbeitrag erhalten Sie Zugang zu allen Sportarten des Vereins.

Einzelne Abteilungen erheben einen Sonderbeitrag für bestimmte sportartspezifische Leistungen. Ermäßigungen für Schüler, Studenten (bis einschl. 26 Jahre), FSJ-ler, Azubis, Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) sind selbstverständlich.

Alle Beiträge in der Übersicht finden Sie unter:
<http://www.pst-trier.de/downloads>

PST – Orte des Sports

Unser Verein hat 9 eigene Sportstätten, welche für unser breites Sportangebot genutzt werden:

Toni-Chorus-Halle
Clubhaus
Fitness-Center
Waldstadion
Schießstand
Reitanlage Hofgut Monaise
Yachthafen
Wasserskianlage Estricher Hof
Agility-Anlage

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier · Hallenwart Reza Rostaei, 0173/5757799
Ausoniusstr. 3, 54292 Trier
Ausoniusstr. 3, 54292 Trier
Kockelsberger Weg 2, 54293 Trier
Kockelsberger Weg (im Waldstadion), 54293 Trier, Telefon: 820139
Pächter: Georg Meyer, Telefon: 0173/5778820
Schloss Monaise 9-10, 54294 Trier, 0651/84311
0171/4910268
Diedenhofener Str. 27A, 54294 Trier, 800880 (nur Anrufbeantworter)

PST – ein sportlicher Partner

Der PST kann auch zu Ihrem sportlichen Werbepartner werden. Wir sind stetig auf der Suche nach Sponsoren und Kooperationspartnern. Nutzen Sie oder Ihr Unternehmen die vielseitigen Werbemöglichkeiten des größten Sportvereins in Trier:

- Werbung in unserem eigenen zweimal jährlich erscheinendem Vereinsmagazin
- Link auf unserer Vereinshomepage
- Berichte in Social Media (Facebook und Co.)
- Werbung auf unseren Vereinsbussen
- Werbung bei Veranstaltungen des PST (z.B. Waldstadionfest, Hallenfest, Trier spielt, etc.)
- Werbung auf PST-Sportkleidung

Unterstützen Sie den Verein oder einzelne Abteilungen, wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen.

Besucht uns auch bei



PST – Vielseitigkeit im Sport

Ballsport

American Football	Ralph-Jan Altenscheidt	altenscheidt@trier-football.de
Badminton	Christian Gütter	0651-4632301 / badminton@guetter.org
Fußball	Dirk Wengler	0651-9985283
- Futsal	Arthur Maier	0176-39559611 / arthurmaier93@gmail.com
Handball	Melanie Schönhofen	pst-handballdamen@web.de
Hockey	Jakob Joeres	0651-9372988 / vorstand@hockey-trier.de
Quidditch	Lisa Brust	thunderbirdstrier@gmx.de
Tischtennis	Patrick Rittel	patrick.rittel@gmail.com
Volleyball	Martin Zimmer	0172-9520241

Denksport & Konzentration

Bogenschießen	Martin Quintus	quintus.pst@gmx.de
Schach	Frank Görgen	0162-6543978 / schach@pst-trier.de
Sportschützen	Wolfgang Fuchs	0160-90122890

Fitness & Reha

Fitness-Studio	Kirill Jordan	
Reha-Sport	Petra Schneider	0651-39958

Gymnastik & Cheerleading

Gymnastik/Aerobic/ Seniorengymnastik	Uschi Dahm	0176-20686963 / uschidahm@googlemail.com
Kinderturnen		info@pst-trier.de
Cheerleading	Christina Jacobs	0151-68151717 / christina.co.jacobs@gmail.com

Kampfsport

Aikido	Yves Reinhard	00352-661214646 / yves.reinhard@email.lu
Fechten	Alexander Strunk	alexander.strunk92@web.de
- Historische Tänze	Thomas Freis	t.freis@gmx.de
Judo	Helmut Berg	judo@pst-trier.de
Kampfkunst	Martin Rieff	
Taekwondo	Torsten Berweiler	0163-8425430 / pst-taekwondo@gmx.de

Laufen & Bewegen

Leichtathletik	Günter Heidle	0651-56130699
Triathlon	Marc Pschebizin	info@triposttrier.de
Wandern & Fahrten	Armin Koch	0172-6894303
- Walking	Lothar Gröbel	0172-6533158
Zweiter Weg	Rüdiger Cadenbach	0651-800400

Mensch & Tier

Agility	Nicole Röder	agility@pst-trier.de
Reitsport	Thomas Beier	0651-9986848

Wassersport

Segeln	komm. Barbara Ritz	vorsitz@pst-segeln-trier.de
Tauchen	Juan Angel Martin	0175-5250478
Wasserski/Wakeboard	Sarah Embach	wasserski-trier@web.de

PST – Management Team

Unsere Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle beraten Sie gerne bei allen Fragen rund um den Verein und seine Sportarten.

Maria Funk Geschäftsführerin

Sport- und Fitnesskauffrau, zuständig für die Leitung des Vereins und die Verwaltungsorganisation, Rechnungswesen und Budget, Zusammenarbeit mit den Abteilungen und Sportgruppen, Versicherungswesen, Sportstätten- und Hallenverwaltung, Veranstaltungen.

Melisa Munipi Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Kauffrau für Büromanagement, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Schließenanlage, Sportstättenverwaltung und -belegung, Unfallmeldungen.

Sandra Pauli Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Bürokauffrau, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Schließenanlage, Kursangebote, Vereinsmagazin und Social Media.

Für die vereinseigenen Sportstätten ist unser Hausmeister zuständig. Er kümmert sich ebenso um unsere Vereinsbusse, welche unseren Sportgruppen zur Verfügung gestellt werden können.

Reza Rostaei 0173/5757799

Sie erreichen uns während unserer **Geschäftszeiten**

unter folgenden **Kontaktdaten**

Montag 13:00 - 18:00 Uhr
Dienstag geschlossen
Mittwoch 08:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag 13:00 - 18:00 Uhr
Freitag 08:30 - 13:00 Uhr

Telefon: 0651 / 74 90 0
Fax: 0651 / 99 40 268
E-Mail: info@pst-trier.de
Website: www.pst-trier.de
IBAN: DE48 5855 0130 0000 9612 68
BIC: TRISDE55XXX · Sparkasse Trier
USt-IdNr.: DE 149879703

PST – Ehrenamt

Mit viel ehrenamtlichem Engagement kümmert sich das große Team des Präsidiums um die Belange des Vereins. Die gewählten Vertreter des Vereins sorgen für einen reibungslosen Ablauf im Vereinsmanagement und entwickeln den Verein stetig weiter für eine erfolgreiche sportliche Zukunft.

Präsident: Wolfgang Scholtes

Vizepräsident/in: Dr. Andreas Ammer / Alexandra Candels

Ref. Finanzen: Patrick Lenz

lenz.patrick@web.de

Ref. Finanzen: Adrian Dahm

Ref. Recht: Dr. Andreas Ammer

0651/949020

Ref. Liegenschaften: Martin Böhler

pst.liegenschaften@gmail.com

Ref. Sport: Alexandra Candels

0651/80687

Ref. Jugend: Helmut Berg

0651/15544

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

0651/800400

Rechnungsprüfer: Nik Rudolph

Rechnungsprüfer: Ulrich Weber

Datenschutzbeauftragter: z. Zt. nicht besetzt

datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

PST – im Sport aktiv

Sie möchten sich neben der Ausübung Ihrer Sportart im Verein weiter engagieren?

Wir unterstützen Sie bei der Ausbildung (z.B. zum Trainer, Übungsleiter, Vereinsmanager), bei der sportlichen Weiterbildung (z.B. durch Kurse oder Lehrgänge) oder bei der Mitarbeit in unseren Projektgruppen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle wenden. (0651/74900 oder info@pst-trier.de)

Impressum

Redaktion: Geschäftsstelle PST • **Vereinsredakteur:** Thomas Thees • **Druck:** RaabDruck GmbH Trier

ALKOHOLFREI ERFRISCHEN? Bitte

Bitte ein Bit



ISOTONISCH **MIT** VITAMINEN

BRINGT DIE KRAFT ZURÜCK.

GEROLSTEINER®




1.816 mg/l
HYDROGENCARBONAT

348 mg/l
CALCIUM

108 mg/l
MAGNESIUM

GEROLSTEINER.DE

Traditioneller Neujahrsempfang 2025

Am Sonntag, 12. Januar 2025 fand der traditionelle Neujahrsempfang im Clubhaus des Post-Sportvereines Trier statt.

Vizepräsident Dr. Andreas Ammer begrüßte die Anwesenden und berichtete von verschiedenen Entwicklungen des vergangenen Jahres. Er wünschte Thomas Lorenz, der im November 2024 sein Amt als Präsident aus privaten Gründen niedergelegt hat, auf diesem Wege alles Gute.

Nach den Grußworten des Vorsitzenden des Sportkreises Trier, Michael Maxheim und des Vorsitzenden des Stadtsportverbandes Trier, Marco Marzi, wurden



Das Foto zeigt die Geehrten vor dem Clubhaus des PST zusammen mit dem Vorsitzenden des Sportkreises Trier, Michael Maxheim, dem Vorsitzenden des Stadtsportverbandes Trier, Marco Marzi, und Präsidiumsmitglied Rüdiger Cadenbach, der die Auszeichnungen verlieh, sowie den Vizepräsidenten des PST Alexandra Candels und Dr. Andreas Ammer

die besonders langjährigen Mitglieder ausgezeichnet. Denjenigen, die nicht teilnehmen konnten, wurde die Urkunde zugesandt.

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Margot Laas	Abt. Wandern & Fahrten
Heinz Lang	Abt. Wasserski
Alexandra Rex	Abt. Sportschützen

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Dr. Andreas Ammer	Abt. Fechten & Präsidiumsmitglied seit 1992
Cäcilia Diller	Abt. Gymnastik
Dagmar Fischer-Maurer	Abt. Gymnastik & Wandern u. Fahrten
Peter Jakoby	Abt. Sportschützen
Dietmar Kölbel	Abt. Zweiter Weg
Ulrike Lingnau	Unterstützendes Mitglied
Dieter Rex	Abt. Sportschützen
Renate Rex	Abt. Sportschützen
Manfred Schmidt	Abt. Zweiter Weg
Heinz Wallner	Abt. Segeln
Detlef Weyand	Abt. Reitsport

60 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Waltraud Haak	Abt. Gymnastik & Fitness
Ingrid Hecht	Unterstützendes Mitglied
Manfred Ostermann	Abt. Zweiter Weg & Unterstützendes Mitglied
Theo Stadler	Unterstützendes Mitglied
Anni Wagenknecht	Abt. Gymnastik & Wandern u. Fahrten

Delegiertenversammlung des PST 2025

In diesem Jahr fand die Jahreshauptversammlung des Post-Sportvereines Trier am 08.05.2025 im Bildungszentrum der IHK Trier statt. Vizepräsident Dr. Andreas Ammer leitete die Versammlung und begrüßte Gäste, Ehrenmitglieder und Teilnehmer.

Nach den Grußworten von Michael Maxheim, Vizepräsident Sportbund Rheinland und Sportkreisvorsitzender Trier Stadt, und Marco Marzi, Vorsitzender Stadtsportverein, folgte der Tagesordnungspunkt „Ehrungen“. Auch diesmal ein zentraler Bestandteil der Jahreshauptversammlung, insbesondere da einige besondere Ehrungen verliehen wurden. Wie in den Vorjahren überreichte Rüdiger Cadenbach die silbernen und goldenen Ehrennadeln.

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurden in diesem Jahr ausgezeichnet:

PST-Ehrennadel in Silber: Damian Gindorf, Marius Haas, Hermann Homann, Florian Leitz, Marc Leuck, Lucas Meyer, Johanna Raßkopf, Ella Repplinger, Annette Ritter, Ralf Sauer, Hannah Stohmann

PST-Ehrennadel in Gold: Ralph-Jan Altenscheidt, Sara Bund, Irmela-Sophie Letz, Maximilian Schwarz, Hannah Schwind

Ehrenmitgliedschaft: Melitta Thomas, Hiltrud Schilz, Klaus Steffen

Goldene Ehrennadel des Sportbundes Rheinland: Thomas Lorenz

Träger des Ehrenrings des Post-Sportvereines: Thomas Lorenz



Foto der anwesenden Geehrten

Zur Überreichung der Ehrennadel konnten nicht anwesend sein:

PST-Ehrennadel in Silber: Gabriele Darpe, Matusen Kumarathas, Yannick Pütz, Victoria Vieh

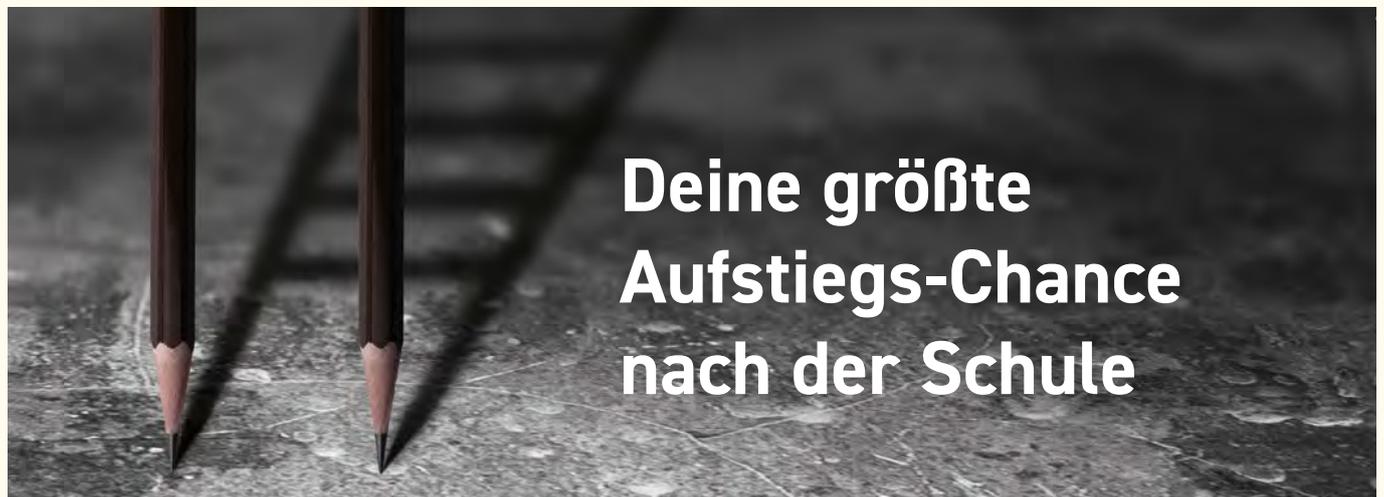
PST-Ehrennadel in Gold: Manfred Molitor

Ihnen wurde die Ehrennadel selbstverständlich nachträglich überreicht.

Im Anschluss berichtete Geschäftsführerin Maria Funk über das Geschäftsjahr 2024.

Mitgliederzahlen, Personal und Geschäftsstelle, die vielen vereinseigenen Sportstätten sowie etwaige Instandhaltungen oder besondere Vorkommisse. Auch Veranstaltungen und Zuschüsse waren teil des Berichts.

Es folgten die Berichte des Präsidiums. Da der Verein zu diesem Zeitpunkt ohne Präsidenten war, begann Alexandra Candels mit dem Sportbericht. Sie stellt die Erfolge unserer Abteilungen beim diesjährigen Konstantin-Preis (TV-Sportlerwahl) und stellvertretend für den gesamten Breitensport im Verein stellt A. Candels die „TriKids“ unserer Triathlon- Abteilung vor.



Deine größte Aufstiegs-Chance nach der Schule

Werde Dachdecker. Wir suchen Jungs und Mädchen, die auf eine Ausbildung mit Zukunft bauen!



Interesse?

Nutze ein Praktikum als Einstieg für die Ausbildung und bewirb dich unter www.DerDachdenker.de



Bei der „TV-Sportlerwahl 2024“ war der Post-Sportverein Trier diesmal in 5 Kategorien vertreten. Alexandra Candels würdigte die starken Leistungen der Sportlerinnen und Sportler und gratulierte allen zu ihren tollen Erfolgen und ihren herausragenden Platzierungen:

Sportler des Jahres:

2. Platz Jonas Osterholt (Triathlon)

Mannschaft des Jahres:

4. Platz für Tri Post Trier (Triathlon)

Nachwuchssportlerin des Jahres:

1. Platz für Hannah Schwind (Leichtathletik)
5. Platz für Victoria Vieh (Leichtathletik/Triathlon)

Nachwuchsmannschaft des Jahres:

5. Platz für das U-20-Mixedstaffel-Team (Leichtathletik)

Seniorenportler/in des Jahres:

2. Platz für Mareike Metz (Leichtathletik)
3. Platz für das Seniorinnen-Staffel-Team (Leichtathletik)

Anschließend berichtete Patrick Lenz, Referent Finanzen, über die finanzielle Lage des Vereins im Geschäftsjahr 2024. Anhand des Jahresabschlusses 2024, der Beitragszahlen und der Verbindlichkeiten zeigte er die einzelnen Entwicklungen auf. Patrick Lenz zieht das Fazit, dass der Verein stabile Einnahmen hat und die Verbindlichkeiten kontinuierlich getilgt werden können.

Zusammen mit Nic Rudolph hatte der anwesende Rechnungsprüfer Ulrich Weber das Beleg- und Rechnungswesen für das Rechnungsjahr 2024 geprüft. Nach

seinem Bericht ergab die Überprüfung keine Differenzen und Unstimmigkeiten, so dass der Delegiertenversammlung empfohlen werden konnte, den gesamten Vorstand zu entlasten.

Beim nächsten Tagesordnungspunkt wurde Jakob Joeres zum Versammlungsleiter gewählt und der Antrag zur Entlastung des Präsidiums gestellt. Jakob Joeres lies abstimmen und das bisherige Präsidium wurde einstimmig entlastet.

Es folgten die Neuwahlen des Präsidiums. Für das Amt des Präsidenten wurde Wolfgang Scholtes, Mitglied Abteilung Triathlon, vorgeschlagen. Wolfgang Scholtes stellt sich den Anwesenden vor. Da keine weiteren Vorschläge abgegeben wurden, folgte auch hier die Abstimmung. Mit sehr großer Mehrheit wurde Wolfgang Scholtes zum neuen Präsidenten des Vereins gewählt!

Wir stellen das neu gewählte Präsidium gerne vor



von links nach rechts: Helmut Berg (Jugendwart, Wiederwahl), Rüdiger Cadenbach (Referent Projektaufgaben, Wiederwahl), Martin Böhler (Referent Liegenschaften, Wiederwahl), Alexandra Candels (Referentin Sport, Wiederwahl), Dr. Andreas Ammer (Referent Recht, Wiederwahl), Adrian Dahm (2. Referent Finanzen, Neuwahl), Wolfgang Scholtes (Präsident, Neuwahl) und Patrick Lenz (1. Referent Finanzen, Wiederwahl)

Liebe Mitglieder,

um Sie auch zeitnah kontaktieren zu können, werden vermehrt Einladungen, Anschreiben oder Ähnliches über E-Mail versandt. Leider erreichen wir noch nicht alle Mitglieder auf diesem Weg, hoffen aber, zukünftig weitere Mitglieder per E-Mail erreichen zu können. Daher bitten wir Sie, uns eine kurze E-Mail zusammen mit Ihrem Namen und Ihrem Geburtsdatum an info@pst-trier.de zu senden. So können wir Ihr Mitgliedskonto aktualisieren und Sie in Zukunft schneller erreichen.



Wir können mehr als „Olé Olé“ und Laola-Wellen.

100 % Region, 100 % Herz, 100 % Fan.

EINHUNDERTPROZENT ist eine großartige Zahl, denn mehr geht nicht.

Ein Beispiel? Wir versorgen unsere Haushaltskunden bereits seit 2008 mit 100 Prozent Ökostrom. Und genauso unterstützen wir auch zu 100 Prozent unsere Vereine in der Region. Echte Fans können halt mehr. www.swt.de





Handball – Rein Sportlich: Meister!

Eine Saison der etwas anderen Art geht zu Ende: Doppelte Hin- und Rückrunde, das hieß für uns nur drei Gegner und gegen diese jeweils vier Spiele. Für alle eine besondere Situation, aber wie sich herausstellte für unseren kleinen Kader genau das Richtige. Über die Saison hinweg konnten wir uns stetig steigern und man merkte wie wir uns immer besser als Mannschaft einspielten. Ein gutes, konsequentes Training mit Fokus auf die „einfachen Dingen“ zeigten Wirkung. Während wir, bis auf ein Unentschieden, alle Spiele gegen die zweiten Damen des DJK/MJC Triers und auch alle Spiele gegen den TV Hermeskeil für uns entscheiden konnten, stellten die Begegnungen gegen den HSG Wittlich III die größte Herausforderung dar. So mussten wir uns auch in den ersten zwei Spielen mit 22:13 auswärts und 19:24 zu Hause geschlagen geben.



Das Ziel für das nächste Heimspiel war also klar: ein Sieg musste her. Der Ehrgeiz war geweckt und so konnten wir mit starker Abwehr und dem nötigen Willen mit 25:19 gewinnen. Nun war alles offen: es war klar, dass wir mit dem nächsten Sieg gegen Wittlich noch Meister werden könnten. Das wollten wir uns natürlich nicht nehmen lassen. Die Anspannung vor dem Spiel war groß. Es folgte ein Spiel mit einer starken Abwehrleistung von beiden Seiten, bei dem wir uns ab Minute 7 jedoch mit 4 Toren absetzen konnte und diese Führung auch bis



zum Ende nicht mehr abgaben. Endstand: 13:17 für uns. Nun war klar, dass wenn wir die nächsten beiden Spiele gegen Hermeskeil gewinnen, wir rein spielerisch Meister werden, was uns auch gelang. Leider wurden uns auch diese Saison wegen einem Schiedsrichter-Untersoll zwei Punkte abgezogen, sodass wir faktisch am Ende auf Platz 2 landeten.

Am Ende der Saison ziehen wir Bilanz

- Sportlich gesehen Meister (faktisch Vize-Meister)
- Beste Abwehr
- Torgleich mit Wittlich bester Angriff

Spielbereiche Mosel/Eifel u. Nahe/Hunsrück 24/25

Bezirksliga Frauen Mosel

Tabelle und Spielplan

Rang	Mannschaft	X	S	U	N	Tore	+/-	Punkte
1	HSG Wittlich IV	12	8	1	3	282 : 222	+60	17 : 7
2	HSG PST/TVG Trier	12	9	1	2	282 : 212	+70	17 : 5
3	DJK/MJC Trier II	12	5	2	5	277 : 273	+4	12 : 12
4	TV Hermeskeil	12	0	0	12	209 : 343	-134	0 : 24

Bemerkungen

Doppelte Hin-/Rückrunde (12 Spiele) Punktabzug wg. SR-Untersoll: HSG PST/TVG Trier: 2 Punkte

Trotz widriger Bedingungen zum Start der Saison, können wir also sehr stolz auf unsere Leistung sein. Jetzt heißt es an diesen Leistungen anknüpfen, weiter als Mannschaft zusammenwachsen und Training, Training, Training.

Wir freuen uns auf die nächste Saison! HSG Olé

Du hast Lust auf Handball?

Komm gerne ins
Probetraining vorbei.
Wann?: Mittwochs 19:30 Uhr
Wo?: Toni-Chorus-Halle Trier



Wir freuen uns auf dich!





Hockey – „Anhockeln“ Saisonstart am 1.5.2025

Die Hockeyabteilung begann die Feldsaison zum vierten Mal am 1. Mai mit einem „Anhockeln“ auf dem Kunstrasenplatz in Tarforst. Spieler:innen aller Altersklassen und Eltern trafen sich zum Hockeyspielen und Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Der HC Luxembourg war außerdem mit mehreren Mannschaften U7 bis U11 angereist, so dass zusätzlich ein

Kinderturnier ausgetragen werden konnte. Parallel wurde mit einem Hockeyparcours um neue Mitglieder vor allem bei den Kleineren der Altersklassen U6 bis U10 geworben, der Erfolg zeigte sich in den Wochen danach mit vielen neuen Kindern, die zum Schnuppertraining kamen.



Die Minis (U6) beim Anhockeln am 1.5.2025



Teilnehmer:innen beim Anhockeln am 1.5.2025

Hallensaison Spielbetrieb

Zur Hallensaison traten Jugend-Mannschaften der U8, U12, mU14 und wU16 bei den Spielrunden und in der Verbandsliga des Hockey-Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saar sowie eine gemischten Erwachsenenmannschaft in der 4. Verbandsliga an. Die U12 und die wU16 erreichten dabei jeweils die Endrunden, die männliche U14 und die Erwachsenenmannschaft konnten ihre Ligen jeweils erfolgreich als Meister abschließen, dieser außergewöhnliche Erfolg für die Hockeyabteilung wurde an einem einzigen Wochenende erreicht. Am 19 Januar wurde in der Halle in Feyen ein großes Kinderturnier mit Beteiligung des HC Luxembourg und HC Arlon organisiert.



Die U12 beim Heimspieltag in der Toni-Chorus-Halle am 9.3.2025



Die U8 beim Spieltag in Grünstadt am 16.2.2025 mit Trainerin Johanna und Trainer Paul S



Die MU14 beim Spieltag in Saarbrücken am 8.3.2025 nach dem Gewinn der Meisterschaft



Die wU16 beim Spieltag in Feyen am 15.3.2025 mit Trainer Eric



Die Erwachsenenmannschaft beim Spieltag am 9.3.2025 im Westerwald, bei dem die Meisterschaft und damit der Aufstieg in die 3. Verbandsliga erreicht wurde.



Eindrücke vom Kinderturnier am 19.1. in der Halle in Feyen

Trainer:innen der Hockeyabteilung

Beim Trainer:innen-Team sind zur Feldsaison mit Jonas, Pepe und Eva drei engagierte Helfer:innen aus der eigenen Jugend als Verstärkung dazu gekommen. Luna hat ihre Tätigkeit als Trainerin beendet, da sie Trier nach dem Abitur verlassen wird, wir bedanken uns bei ihr für ihr Engagement.

Trainiert werden die Mannschaften von

- U6: Jacqui, Luna, Jonas, Eva
- U8: Johanna und Jan
- U10/U12: Elselien und Uli
- männliche U14/16: Jonathan, Paul S
- weibliche U14/16: Eric
- Damen/Herren: Paul K, Jonathan, Paul S



Trainer:innen PST vlnr:
Jan, Paul S, Tuula, Jacqui, Elselien, Eva, Uli, Pepe, Sportwart Matthias, Jonas, Paul K, Jugendwart Martin, Eric (es fehlen Johanna und Jonathan)

volksbank-trier-eifel.de

**Mit Wero Geld
senden und
empfangen
in Echtzeit.**



**Jetzt Wero
freischalten!**

**In unter 10 Sekunden mit der VR Banking App
Geld von Konto zu Konto senden -
Handynummer genügt.
Wir machen den Weg frei.**

Volksbank
Trier Eifel eG



WERO



Schach – Aus dem Leben eines Schach-Spielers

„Die nächste Runde beginnt – die Partien sind freigegeben!“

Ich gebe dem Gegner die Hand und ziehe meinen Springer. Drücke die Uhr. 5 Minuten Bedenkzeit. Jetzt noch 4 Minuten und 59 Sekunden.

Er zieht einen Bauern, ich entscheide sofort auf Angriff zu gehen. Dem Gegner keine Zeit zum Überlegen lassen, sofort Druck aufbauen. Drei Bretter neben mir fällt eine Figur zu Boden. 4 Minuten 45 Sekunden. Nicht ablenken lassen, weiter auf Angriff spielen. Mein Gegner zieht sehr schnell. Aber mir gelingt es ihm ein Schach zu geben, immer mehr Figuren ins Spiel zu bringen. Es läuft gut soweit – noch 3 Minuten. Der Gegner wirkt nervös. Plötzlich habe ich eine Idee. Ich kann meinen Springer opfern und danach schachmatt setzen. Aber funktioniert es wirklich? Was wenn er den besten Verteidigungszug findet? 2 Minuten 14 Sekunden.

Ich bin mir nicht sicher. Mein Gegner schaut auf die Uhr. Gefällt es ihm, dass ich so viel Zeit verliere oder hat er Angst selbst die Partie auf Zeit zu verlieren? Oder macht er das, um mich zu verunsichern? 1 Minuten 53 Sekunden. Eins ist sicher: Ich sollte mich nicht ablenken lassen und eine Entscheidung treffen. Ich nehme meinen Springer und opfere ihn gegen einen Bauern. Mein Gegner wirkt überrascht.

Die meisten Partien im Raum sind bereits zu Ende. Der Geräuschpegel erhöht sich. Die Leute stehen auf, diskutieren und bereiten sich bereits auf ihr nächstes Spiel vor.

Der Schiedsrichter wuselt durch die Reihen und ruft: „Pscht, pscht. Ruhe bitte - pscht pscht.“

32 Sekunden. Mein Springerzug war zwar interessant aber richtig schlecht. Das habe ich mittlerweile erkannt.

Da hebt mein Gegner plötzlich seinen Kopf und reicht mir die Hand. Was ist jetzt los? „Gutes Spiel, Glückwunsch.“ Mein Gegner hat auf Zeit verloren.

So liebe Leser - ich hoffe ich habe Sie nicht zu sehr nervös gemacht. Sie sitzen zu Hause am Frühstückstisch, essen ein Croissant, trinken einen Tee und möchten dabei gemütlich den Artikel der Schach-Abteilung lesen – und dann so was: Zeitdruck, Angriffe, Gewinnpläne, Enttäuschung und dann ein Happy End. Da hätten Sie sich doch gleich den letzten Herr der Ringe – Film angucken können, ähnliches Szenario.

Aber gut – beim Schach ist für jeden etwas dabei - es gibt sie auch die klassischen Partien, die über mehrere Stunden gehen, wo man Zeit hat, ganz in Ruhe zu überlegen und Pläne zu entwickeln. Solche Partien spielen wir sogar relativ oft – in unserem Ligabetrieb:

Die Schachabteilung des PST hat aktuell acht Mannschaften, die von der C-Klasse bis hin zur Rheinlandliga spielen.

Während unsere erste Mannschaft weder absteigen noch aufsteigen wird, ist unsere zweite Mannschaft durch den Sieg der letzten Schachpartie des letzten Spieltages Meister der Bezirksliga geworden. Aber auch anderen Mannschaften gelingen gute Ergebnisse. So führte unsere 5. Mannschaft uneinholbar die B-Klasse an, während die 7. Mannschaft in der letzten Runde den Aufstiegsplatz verspielt hat.

Viel wichtiger ist jedoch die Tatsache, dass unser Spielabend sich großer Beliebtheit erfreut. Das Montags-Training mit vorgesehmem Kleinkinder-Schach findet nicht jede Woche statt - im Gegensatz zu dem Freitags-Spielabend an dem wöchentlich viele Spieler unterschiedlichster Spielstärke teilnehmen.

Auch in den letzten Monaten gab es wieder einige Aktivitäten: Z. B. hat die Schach-Abteilung im Dezember ein Nikolaus- sowie ein Familienschachturnier ausgerichtet. Auch die Trierer Blitzmeisterschaft wurde im Dezember von der Schach-Abteilung organisiert.

Des Weiteren gab es eine interne Vereinsmeisterschaft, die über mehrere Monate hinweg stattfand. Und viele kleine Turniere und Events.

Darüber hinaus gab es gemeinschaftliche Besuche beim befreundeten Verein in Wasserbillig, Teilnahme an Trier spielt, Ausrichtung der Rheinland-Pfalz-U10-Meisterschaft, Teilnahme am Mädchenflohmarkt im Schießgraben und vieles mehr.

Im April sind wir mit dem PST-Mannschaftsbus mit neun Spielern zur Blitzmeisterschaft nach Andernach gefahren.

Am 28.06.2025 findet wieder unser traditionelles Sommerfest inklusive Abteilungsversammlung, Essen und Spiel / Aktivitäten statt.

Wie in den beiden Vorjahren werden wir auch dieses Jahr wieder

1. Mannschaft: 5. Platz in der Rheinlandliga
2. Mannschaft: 1. Platz in der Bezirksliga
3. Mannschaft: zugunsten der 2. Mannschaft aufgelöst
4. Mannschaft: 5. Platz in der A-Klasse
5. Mannschaft: 1. Platz in der B-Klasse I
6. Mannschaft: 3. Platz in der B-Klasse II
7. Mannschaft: 3. Platz in der C-Klasse I
8. Mannschaft: 5. Platz in der C-Klasse II





an der mehrtägigen Rheinland-Pfalz-Meisterschaft in Neuwied teilnehmen und uns mit unserer Freundesgruppe in einem Ferienhaus einquartieren. In erster Linie geht es wie immer um den Spaß. Trotzdem werde ich auch dieses Jahr wieder versuchen vorne mit-

zuspielen und meinen 135. Platz aus dem Vorjahr zu toppen.

Ich hoffe Sie haben den Schreck aus den ersten Abschnitten dieses Artikels überwunden und ich konnte sie von der Vielseitigkeit unserer Aktivitäten überzeugen.

Lassen Sie sich den Rest des Croissants und des Tees schmecken und wundern Sie sich nicht, wenn Sie beim nächsten Herr der Ringe-Filmabend an Schach denken müssen.

Mats Weber

Tabellen und Erfolge

Vereinsmeisterschaften 2024:

Sieger der Hauptgruppe und somit Abteilungsmeister wurde Arthur Maier vor Lukas Rademacher und Manuel Hesse / Toni Krüger. 12 Mitspieler und insgesamt 25 Partien.



Sieger der Hauptgruppe

Sieger der Unter-1300-DWZ-Gruppe wurde Jonas Michel vor Albert Schmidt / Amil Aliyev. 8 Mitspieler, 24 Partien.



Sieger der Unter-1300-DWZ-Gruppe



Pokale der Vereinsmeisterschaft

Sieger der Unter-1200-DWZ-Gruppe wurde Kai Lüers vor Tom Kinzinger und Bernd Petri / Stefan Müller. 8 Mitspieler, 21 Partien.



Sieger der Unter-1200-DWZ-Gruppe

Sieger der Jugend-Vereinsmeisterschaft wurde Lars Geib vor David Bannuscher und Tianyi Yang. 11 Mitspieler, 25 Partien.



Sieger der Jugend-Vereinsmeisterschaft

Sieger der Kinder-Vereinsmeisterschaft wurde Amil Aliyev vor Leopold Ellinger und Frida Möschel. 26 Mitspieler, 149 Schnellschach-Partien.



Sieger der Kinder-Vereinsmeisterschaft



Vom PST ausgerichtete Turniere:

Nikolaus-Kinderschachturnier beim PST - 7.12.2024 U10+U12

Nr.	Spieler	1						2						Pkt	7R+Stichk.						Punkte	Platz	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6			
1	U12 Amil Aliyev, PST							1	1					6,0									U12 1.
2	U10 Julius Baasch	1												4,0	1					1		6,0	U10 1.
3	U10 Lars Kesselheim	0	1											4,0	0					0		4,0	U10 2.
4	U10 Thore Albeiter	0	0	1										3,0						0	1		U10 3.
5	U10 Paul Hauptenthal	0	0	0	1									2,0						1	½	2,5	U10 4.
6	U10 Janna Freiburger	0	0	1	0	0								2,0						0	½	2,5	U10 5.

Trierer Stadt-Jugend-Blitz 5 Minuten beim PST - 7.12.2024

Nr.	Spieler	1						2						3						Punkte	Platz						
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6								
1	U18 Ruben Petrosyan, PST																								5,0	13,0	1.
2	U18 Paul Adam, PST	1																							4,0	13,0	2.
3	U18 David Bannuscher, PST	0	0																						2,5	7,5	3.
4	U14 Luca Steuer, PST	0	0	½																					1,0	4,0	1.
5	U14 Leo Lamberty	0	0	0	0																				0,0	0,0	2.
6	U12 Amil Aliyev, PST	½	0	0	½	1																			2,5	7,5	1.

Stichkampf Ruben Petrosyan 2,5 : 0,5 Paul Adam

Familienschach-Spezialturnier beim PST - 8.12.2024

Nr.	Spieler	1									Punkt	Platz
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Bernd Petri, PST		1	½	1	1	1	1	1	1	7,5	1. Platz
2	Gottfried von der Thüsen	0		1	1	1	1	1	1	1	7,0	2. Platz
3	Jörn Stüttgen	½	0		0	1	1	1	1	1	5,5	3. Platz
4	Hanni Schulz	0	0	1		1	0	1	1	1	5,0	4.
5	Jan Kebabig	0	0	0	0		1	½	1	1	3,5	5.
6	Daniel Brouillon	0	0	0	1	0		0	1	1	3,0	6.
7	Thomas Weber	0	0	0	0	½	1		1	0	2,5	7.
8	Eleni Schulz	0	0	0	0	0	0		1		1,0	8.-9.
9	Nadine Bachmann	0	0	0	0	0	0	1	0		1,0	8.-9.

Blitz-Stadtmeisterschaft beim PST - 8.12.2024

Nr.	Spieler	1											Punkte	Hinrunde	2											Rückrunde ges.	Platz
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	Sebastian Böhme	X	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	7,0	3.	X	1	1	½	1	1	1	1	1	1	8,5	15,5	1.
2	Arthur Maier, PST	1	X	0	½	1	1	1	1	1	1	+	8,5	2.	0	X	½	0	0	1	1	1	1	1	5,5	14,0	2.
3	Imad Hadouch, PST	0	1	X	1	1	1	1	1	1	1	+	9,0	1.	0	½	X	0	0	0	1	1	0	½	3,0	12,0	3.
4	Jens Hühn	0	½	0	X	0	1	1	0	1	1	0	4,5	6.-7.	½	1	1	X	1	0	1	1	1	0	6,5	11,0	4.
5	Oliver Lutz	0	0	0	1	X	1	½	0	1	0	1	4,5	6.-7.	0	1	1	0	X	0	1	1	1	1	6,0	10,5	5.
6	Peter Schreiner	0	0	0	0	0	X	0	1	1	1	1	4,0	8.	0	0	1	1	1	X	0	1	1	1	6,0	10,0	6.
7	Paul Adam, PST	1	0	0	0	½	1	X	0	1	1	+	5,5	4.	0	0	0	0	0	1	X	0	1	1	3,0	8,5	7.
8	Toni Krüger, PST	1	0	0	1	1	0	1	X	0	1	0	5,0	5.	0	0	0	0	0	1	X	1	1	1	3,0	8,0	8.
9	Jan Royen	0	0	0	0	0	0	0	1	X	0	+	2,0	10.-11.	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2,0	4,0	9.
10	Kevin Nazareus	0	0	0	0	1	0	0	0	1	X	0	2,0	10.-11.	0	0	½	1	0	0	0	0	0	0	1,5	3,5	10.
11	Manuel Hesse, PST	0	-	-	1	0	0	-	1	-	1	X	3,0	9.										X	3,0	11.	

Trierer Stadtmeisterschaft:

- Paul Adam ist Trierer U20-Stadtmeister 2024
- Amil Aliyev ist Trierer U14-Stadtmeister 2024
- Elias Werhan ist Trierer U10-Stadtmeister 2024



Rheinland-Pfalz-Jugendmeisterschaften:

- Amil Aliyev ist 4. U12-Rheinland-Pfalz-Meister und fährt zur Deutschen Meisterschaft
- Amil Aliyev ist 3. U12-Rheinland-Pfalz-Meister im Blitz-Schach nach 23 Runden und 2 Stichkampfpartien
- Alexa Lubis ist 4. U16w-Rheinland-Pfalz-Meisterin
- Ailis Haidekker ist 11. U14w-Rheinland-Pfalz-Meisterin
- Ailis Haidekker ist 5. U14w-Rheinland-Pfalz-Meisterin in Blitz-Schach nach 11 Runden
- Paul Adam ist 12. U16-Rheinland-Pfalz-Meister
- Paul Adam ist 4. U16-Rheinland-Pfalz-Meister im Blitz-Schach nach 26 Runden



Das Internationale **Jugendschachturnier Bitburg** mit 45 Teilnehmern wurde von vier der sechs teilnehmenden PST-Jugendlichen dominiert.

- Gruppe 1 = DWZ unter 900:
2. Platz: Elias Wehan, 13. Platz: Klara Buddenbaum
- Gruppe 2 = DWZ 900-1200:
1. Platz: Cedric Peeters
- Gruppe 3 = DWZ 1200-1500:
1. Platz David Bannuscher
- Gruppe 4 = DWZ über 1500:
1. Platz: Ruben Petrosyan,
8. Platz: Amil Aliyev

Trier spielt 2024:



**GETRÄNKE
KONDER
>CERVESARIA<**

3Z zielbewusst
zeitgemäß
zuverlässig

Trierer Straße 46
54313 Zemmer-Rodt
Tel.: 06580 / 913446
Fax: 06580 / 913596

**Der richtige Partner für die Gastronomie
den Festbereich, Kantinen, Geschäfte und
Privatkunden
fordern Sie unverbindlich
ein Angebot**

**e-mail: Getraenke.Konder@t-online.de
www.getraenkekonder.de**

Funk: 0174/3879363



Schützen – Unter der Beachtung der Tradition in die Zukunft

Die Sportschützenabteilung im Wandel

Seit annähernd einem halben Jahrhundert besteht die Abteilung bereits. Ihr Zuhause ist seit jeher der Schießstand am Waldstadion. Den Schießbetrieb aufnehmend, in einem Bretterverschlag und mit der Disziplin Luftdruckwaffen, konnte schon in kurzer Zeit mit Erweiterungsbauten begonnen werden. Immer mit dem Wohlwollen und der materiellen Unterstützung des Präsidiums (Toni Chorus, Hajo Laas). Der für die damalige Zeit moderne Schießstand war und ist bis heute Austragungsort von übergeordneten Meisterschaften. Immer wieder waren Anpassungen an neue, gesetzliche Auflagen (Lärmschutz, Sicherheitsbestimmungen) erforderlich. Aktuell saniert die Abteilung in Eigenregie den 25m-Pistolenstand, um hier den Anschluss an die modernen elektronischen Schießanlagen für Kleinkaliber (50m-Bahn) und für Luftdruckwaffen (10m-Bahn) zu finden (Wir werden darüber zu einem späteren Zeitpunkt berichten).

In dieser langen Zeit hatte die Abteilung immer wieder herausragende Schützen und Schützinnen. Besonders zu erwähnen

sind Dr. Harriet Holzberger, die lange den Weltrekord im 300m-Freigewehrschiessen hielt. Sie war Weltmeisterin und mehrfache deutsche Meisterin. Aber auch Mateo Terres war mehrfacher deutscher Meister. Es gab auch immer wieder Pistolen- und Gewehrschützen, die Meisterschaften auf Landesebene erreichten, sowohl als Mannschaft als auch in der Einzeldisziplin.

Eine Besonderheit stellte auch die über ein Jahrzehnt andauernde Kooperation mit der Gewehrabteilung des Polizeisportvereins dar (inzwischen beendet, der PSV löste die Abteilung auf). Eine gelebte, größtenteils harmonische Kooperation, die dem Autor als Inspiration für eine solche Maßnahme an anderer Stelle diente. Seit Bestehen der Abteilung gab es das traditionelle Königschießen. Diese Veranstaltung trug immer zum Zusammenhalt unter den aktiven Schützen bei. Es ging nicht darum, die „beste Zehn“ zu schießen, sondern es wurde auf eine Holzfigur, den „Adler“, geschossen. Hier hatte jeder die Gelegenheit „König / Königin“ zu werden, gleich, ob Spitzenathlet

oder Breitensportler. Der Spaß am Tun stand dabei im Vordergrund und natürlich die Freude auf eine zünftige Königsfeier, zu der der König / die Königin die Teilnehmer einlud. Soweit die Vergangenheit.

In diesem Jahr machen sich die Veränderungen, die selbstverständlich auch Herausforderungen an uns stellen, besonders bemerkbar. Durch die Beendigung der Kooperation haben wir Mitglieder verloren (teils doppelte Mitgliedschaft). Eine gänzliche Kompensation ist noch nicht gelungen, aber wir sind auf einem guten Weg, es besteht seit einiger Zeit wieder Interesse am Schießsport in der Bevölkerung. Die Beweggründe sind unterschiedlich. Genannt werden: Abschalten vom beruflichen Alltag, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der persönlichen Belastbarkeit durch die Teilnahme an Wettkämpfen oder einfach Spaß am perfekten Schuss. Im Mai werden die Weichen gestellt! In der Mitgliederversammlung am 20.05.2025 finden Wahlen statt. Es geht darum, einen Abteilungsvorstand für vier Jahre, so unsere Satzung, zu wählen, der den Umbau des Pistolenstandes (Anpassung an neue gesetzliche Bestimmungen) zu einem guten Ende bringt. Hier können wir uns schon bei den tatkräftigen Schützen und Schützinnen bedanken, die die nicht mehr zugelassenen Teile entfernt haben. Es ist noch viel zu leisten, aber es gibt viel Optimismus und sogar Freude, die Herausforderungen zu meistern - bei allen Mitgliedern, sowohl bei denen der „ersten Stunde“ als auch bei den Neumitgliedern. Besonders freuen wir uns mit dem kürzlich zum Ehrenmitglied ernannten ehemaligen Abteilungsleiter Klaus Steffen.



Udo Harig

LIGNA®



**OFFIZIELLER
BAUPARTNER**



HOCHWERTIGE GEWERBEHALLEN MIT HOLZ- STRUKTUR

- ✓ Hohe Brandsicherheit
- ✓ Optimales Raumklima
- ✓ Ästhetisch und modern
- ✓ Ökologisch und nachhaltig



SCHUH

Zimmerei & Holzbau GmbH

Tel +49 6502 995888
info@zimmerei-schuh.de
zimmerei-schuh.de

**Ihr Partner für
Hallenbau mit System**



Tel. +32 80 29 12 20
ligna-systems.com





Gymnastik- und Aerobic-Angebote (für Vereinsmitglieder)

Bauch-Beine-Po			
Montag	18:15 - 19:15 Uhr	Balthasar-Neumann-Technikum, Paulinstr.	Vira Hein
Body-Shaping			
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Lisa Grüneisen
Funktionsgymnastik und Entspannung (Frauen & Männer)			
Montag	16:45 - 18:15 Uhr	Grundschule Heiligkreuz, Rotbachstr.	Helmut Thiel
Haltung & Bewegung II – Schwerpunkt Rücken			
Mittwoch	09:00 - 10:30 Uhr	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber
Mittwoch	10:30 - 12:00 Uhr	PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Mechthild Faber
H.I.I.T			
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Lisa Grüneisen
Kindergymnastik / Kinderturnen			
Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 2 - 4 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Marcel Ritz
Mittwoch	16:00 - 17:00 Uhr	Jungen & Mädchen, 6 - 8 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Jungen & Mädchen, 9 - 11 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	
Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	Jungen & Mädchen, 4 - 6 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Giulia Dadynski / Anna-Lena Gouverneur
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	Jungen & Mädchen, 4 - 6 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Giulia Dadynski / Anna-Lena Gouverneur
Seniorengymnastik Ü65 (Frauen & Männer)			
Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße	Susanne Düntzer
Mittwoch	17:30 - 18:30 Uhr	Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße	Uschi Dahm
Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Toni-Chorus-Halle	Reza Rostaei
Soft Aerobic Ü40			
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Toni-Chorus-Halle	Waltraud Retiene



Kurs-Angebote (auch für Nicht-Vereinsmitglieder)

GYROKINESIS®			
Mittwoch	17:25 - 18:25 Uhr	Format 1 (vormals Anfänger) PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Karin Sattler
Mittwoch	18:40 - 19:40 Uhr	Format 1 (vormals Anfänger) PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Karin Sattler
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	Seniorenfitness PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Karin Sattler
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Format 2 (vormals Fortgeschrittene) PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Karin Sattler
Haltung & Bewegung I – Ganzkörpertraining			
Montag	19:30 - 20:30 Uhr	Fortgeschrittene (mit Pilateselementen) AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Mittwoch	20:30 - 21:30 Uhr	Einsteiger AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Piloxing			
Montag	20:45 - 21:45 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Step-Aerobic			
Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Einsteiger AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	Fortgeschrittene AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Yoga – "MORGEN YOGA"			
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Nicole Steffen
Yoga – "YOGA FÜR ALLE"			
Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene AVG, Gymnastikhalle (Dominikanerstraße)	Sophia Paulus

Alle Kurse starten mehrmals im Jahr.

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik "Kurse".



KURSE NACH DEN SOMMERFERIEN 2025 IM ANGELA MERICI GYMNASIUM

Gymnastikraum 1. Etage

Haltung und Bewegung mit Pilateselementen

ab Montag, 25.08.2025, jeweils montags 10x

19.30 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene

ab Mittwoch, 27.08.2025, jeweils mittwochs 10x

20.30 - 21.30 Uhr Anfänger



Piloxing

ab Montag, 25.08.2025, jeweils montags 10x

20.45 - 21.45 Uhr

PILOXING

Step Aerobic

ab Mittwoch, 27.08.2025, jeweils mittwochs 10x

18.30 - 19.30 Uhr Anfänger

19.30 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene

Step Aerobic

Kosten pro Kurs über 10 Abende:

Nichtmitglieder: € 100 / Mitglieder: € 50 / Studenten: € 50

FREUE MICH AUF EUCH 😊 Eure Uschi

SPORT MIT USCHIIII!



Gisela: Jeden Mittwoch um 17:30 Uhr findet sich in der Gymnastikhalle des AMG eine lockere, muntere Senioren-Gruppe ein, die auf Trapp bleiben will. Uschi, unsere Leiterin, gestaltet die Gymnastikstunde sehr ideenreich mit Gleichgewichtsübungen, Halteübungen, Knie- und Rumpfbeugen usw. Für Körper und Geist sind all diese wichtigen gymnastischen Übungen kräftigend und obendrein wohltuend. Gerade im Alter hilft das Körpertraining dabei, die Motorik und Sensorik zu erhalten. Im Alter fit zu bleiben, erhöht die Lebensqualität, die Mobilität bleibt erhalten und mit ihr bewahren wir uns eine positive



Lebenseinstellung sowie Lebensfreude. Dem Herbst des Lebens geben wir mit unserer Gymnastik neuen Schwung und Zufriedenheit.



Marlene: Mit meiner Teilnahme an Uschis Kurs habe ich aus meiner Sicht gleich mehrere selbst gesteckte Ziele erreicht. An erster Stelle sehe ich den gesundheitlichen Mehrwert. Uschi gibt der Gruppe mit den maßgeschneiderten Übungen eine an das Alter angepasste sportliche Betätigung und ich denke, sie erspart den Physiotherapeuten. Wir haben in der Gruppe ein gutes Füreinander und geben damit ein Beispiel für ein soziales Miteinander. Gut, dass es so gut funktionierende Vereine gibt.

Wilma: Mit dem Ball trainieren wir spielerisch unsere Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.

Ich bin die Edith, bin als Letzte in die Seniorengymnastik dazu gekommen und herzlich von der Gruppe aufgenommen und fühle mich sehr wohl. Freue mich immer auf den Mittwochabend und die fröhliche Runde mit Uschi

Liebe Anni, wie alt bist du im Januar 2025 geworden? 60 oder 90 Jahre?

Unsere liebe Anni ist am 1. Juli 1965 in den Verein eingetreten. 😊 40 Mal hast du das Sportabzeichen absolviert, also kein Wunder, dass du so fit bist und uns allen noch etwas vormachst. Bleibe weiterhin so fit und gesund, du bist für uns alle ein Vorbild, deine liebe Gymnastikgruppe.



PST- Montags-Gruppe Funktionsgymnastik und Entspannung (Frauen und Männer)

Hans Bierbrauer und Helmut Thiel traten der gemischten Yoga-Gruppe von Marion Erschens am 01. Januar 1988 bei und sie gehören heute noch dazu. In der Tufa Trier trafen sich damals 4-8 Leute zum wöchentlichen Training. Die komplett verspiegelte Längswand

der Halle vermittelte jedoch den Eindruck der doppelten Anzahl. Später zogen wir in die Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule um und die Teilnehmerzahl wuchs stetig an. Da manche Übungen des Hatha-Yoga für westeuropäische Muskel- und Gelenkstrukturen min-

destens gewöhnungsbedürftig sind, wechselte Marion ein paar Jahre später im Einvernehmen mit der Gruppe zur verträglicheren Funktionsgymnastik und baute eine Entspannungsphase ein. Die Gruppe wurde umbenannt.



Am 01. April 1995 beendete Marion ihre Übungsleitertätigkeit im PST und Helmut Thiel übernahm die Gruppe zunächst ohne ÜL-Lizenz. Die Lizenz des Sportbundes Rheinland erwarb er am 13.07.1996. Nach einem Intermezzo im Clubraum des PST wechselten wir 2002 in die kleine Gymnastikhalle der Grundschule Heiligkreuz. Die Gruppe besteht aktuell aus 28 Frauen und Männern und damit ist die Hallenkapazität erreicht. Im letzten Halbjahr haben regelmäßig im Schnitt 24 Mitglieder an der montäglichen Übungseinheit teilgenommen.



Das Übungsprogramm gestaltet sich wie folgt: Nach einer Aufwärmphase folgen im Wechsel statische Anspannungs- und Dehnübungen, wobei bei einzelnen Übungen ein Theraband verwendet wird. Trainiert wird ohne Musik, was bei einigen externen Leuten schon zu manchen erstaunten Blicken und auch verwunderten Fragen geführt hat. Doch das geht tatsächlich und ist in der Gruppe so akzeptiert. Musik gibt es aber dann nach einer Stunde während der 15-minütigen - in der Gruppe außerordentlich beliebten - Entspannungsphase, wobei äußere Reize sehr unerwünscht sind. Anschließend folgen 15 Minuten Lockerungsübungen. Das Programm enthält wegen des relativ hohen Durchschnittsalters der Gruppe einige Übungen zur Verbesserung der Koordination/ der Balance



und damit der Reduzierung von Sturzgefahren. Außerdem wird Wert auf die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur gelegt. Das Training insgesamt hat langfristig - das belegen einige Rückmeldungen aus der Gruppe - nach-

weislich zur Minderung oder gar Beseitigung von diversen Rücken- und/oder Gelenkbeschwerden geführt. Und das gemeinsame Training macht sogar Spaß.

Helmut Thiel

Yoga für alle – Dynamisch, achtsam, für jeden zugänglich

Jeden Mittwochabend lädt der PST zu Yoga für alle ein – einem Kurs, der bewusst auf überhöhte Ansprüche verzichtet und stattdessen echte Zugänglichkeit bietet. Die 10-wöchige Einheit richtet sich an alle, die Lust haben, sich zu bewegen, zu atmen und sich selbst bewusster wahrzunehmen – ganz gleich, wie beweglich, erfahren oder sportlich Sie sind.

Der Kurs basiert auf einem fließenden, zugänglichen Yogastil. Ziel ist es nicht, perfekte Posen zu erreichen oder besonders akrobatisch zu sein. Im Mittelpunkt steht vielmehr die Rückverbindung zum eigenen Körpergefühl. Durch die Kombination aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit entsteht ein Raum, in dem Körper und Geist gleichermaßen zur Ruhe kommen dürfen.

Geleitet wird der Kurs seit 2020 von Sophia Paulus, zertifizierte Yogalehrerin. Ihre Ausbildung absolvierte sie bei Patrick Broome in München – einem der bekanntesten Yoga-Lehrer Deutschlands, der unter anderem die Fußballnationalmannschaft der Männer betreut. Mit viel Ruhe, Präsenz und Erfahrung schafft Sophia eine Atmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung.

Einfach mit einer eigenen Matte vorbeikommen, durchatmen und mitmachen.

Yoga für alle heißt wirklich: für alle!

Kursdaten auf einen Blick:

- Zeit: mittwochs, 20:00 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten
- Ort: Gymnastikhalle des AVG, Dominikanerstraße
- Kursleiterin: Sophia Paulus (zertifizierte Yogalehrerin)
- Gebühr: 100€ (Nicht-Mitglieder) / 50€ (Mitglieder)
- Anmeldung unter www.pst-trier.de/kurse

P.S. Der Kurs findet mehrmals im Jahr statt. Der aktuelle Kurstermin wird auf unserer Homepage www.pst-trier.de unter der Rubrik „KURSE“ veröffentlicht.



Fechten – Jahresabschlussturnier der Trierer Fechtjugend

Das Fecht-Jahr 2024 wurde abteilungsintern mit einem Adventsturnier abgeschlossen. Am 01. Dezember 2024 versammelten sich insgesamt zehn Mitglieder der Jugendabteilungen der Trierer Fechter in der vereinseigenen Toni-Chorus-Halle. Gefochten wurde im Modus „Jeder gegen Jeden“ (aufgeteilt in zwei Durchgänge), die Wertung erfolgte in zwei getrennten Altersgruppen. In der Gruppe der Jahrgänge 2014 und jünger sicherte sich Paul Donkel den Sieg vor Jakob Siefert und Mathis Klüsserath. In der zweiten Altersgruppe (Jahrgang 2013 und älter) siegte Nina Nawrocki vor Simon Koster und Malte Lubawinski.



Dreimal Bronze für Fechter des PST

Großartige Ergebnisse für die Fechtabteilung des PST.

Emily Heck und Malte Lubawinski konnten sich beim „Mini Eulen“ Turnier in Ludwigshafen-Friesenheim jeweils Bronze erkämpfen. Nach einer ausgeglichenen Vorrunde (2 Siege, 2 Niederlagen) und einem Freilos im Achtelfinale, konnte sich Emily in einem spannenden Gefecht mit 10:9 den Platz im Halbfinale sichern. Dort musste sie sich nach großem Kampf mit 7:10 geschlagen geben.

Malte qualifizierte sich mit drei Siegen aus vier Gefechten souverän für das Achtelfinale. Das Achtel-



Olympia-Teilnehmer Neisser Loyola mit den Teilnehmern des Turniers in Etalle. Paul direkt links neben seinem großen Vorbild.



Trainer Frank Apers mit den Bronze-Medaillengewinnern Emily Heck, Paul Donkel und Malte Lubawinski (von rechts nach links).

finale gewann er knapp mit 10:9, vergrößerte den Abstand aber dann im Viertelfinale auf 10:6 und erreichte so verdient das Halbfinale. Gegen Leif Grüntjes von der TG Rohrbach konnte er sich allerdings dann nicht mehr durchsetzen.

Ähnlich gut lief es für Paul Donkel in Etalle, Belgien. Nach einer zunächst durchwachsenen Vorrunde konnte er sich im elf Starter umfassenden Teilnehmerfeld in der Altersklasse U11 dank einer Leistungssteigerung noch ins Halbfinale durchkämpfen und am Ende über einen starken dritten Platz freuen. Sein Highlight des Tages war die Begegnung mit dem belgischen Olympia-Fechter Neisser Loyola.



Fecht-AG an der Grundschule Ehrang

Mit dem Ziel, Kindern den Fechtsport näher zu bringen, ist am 12. Februar 2025 eine Fecht-AG an der Grundschule St. Peter in Ehrang gestartet. Unter der Leitung von Maître Frank Apers und Fechter Thomas Freis erlernen zwölf Kinder der 3. und 4. Jahrgangsstufe die Grundlagen des Degenfechtens. Bis Schuljahresende wird jeden Mittwoch in Ehrang trainiert. Mit Übungswaffen aus Plastik werden Angriffs- und Defensivaktionen einstudiert und die richtige Körperhaltung trainiert. Ermöglicht wird die AG durch finanzielle Unterstützung des Ortsbeirates Trier-Ehrang, der Sparkasse Trier, des Landesportbundes und der Firma Lieser aus Trier. Allen Unterstützern sei an dieser Stelle herzlich gedankt.



Trainer Frank Apers (ganz rechts im Bild) erklärt die Grundhaltung im Fechten.

Erfolgreiche Landesmeisterschaften für die Fechter des PST

Die Landesmeisterschaften des Fechterbundes Mittelrhein, die auch in diesem Jahr wieder in Koblenz ausgetragen wurden, verliefen für die Fechter des PST äußerst erfolgreich. Mit Emily Heck, Malte Lubawinski (beide U13), Nina Nawrocki (U17) und Rouven Willkomm-Krell (Senioren) stellt die Abteilung gleich vier Landesmeister. Damit haben sie sich in ihren jeweiligen Altersklassen für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Bei den Senioren verschaffte sich Rouven Willkomm-Krell mit einer starken Vorrunde eine gute Ausgangslage für die K.O.-Runde. Im Halbfinale besiegte er in einem spannenden Gefecht Mustafa Kingir von der CTG Koblenz. Damit stand er im Finale gegen dessen Vereinskollegen René Maibaum und holte souverän den Landesmeistertitel nach Trier.



Landesmeister des Fechterbundes Mittelrhein: Rouven Willkomm-Krell (Bildmitte). René Maibaum (CTG Koblenz) und Dieter Krewet (SFC Bad Kreuznach) komplettieren das Podium.

Trierer Fechter siegt in Saarbrücken



So sehen Sieger aus: PST-Fechter Malte Lubawinski beim Degen-Pokal in Saarbrücken.

PST-Fechter Malte Lubawinski hat die vierte Auflage des Saarbrücker Jugend Degen-Pokals in der Altersklasse U13 gewonnen. Nach einer perfekten Vorrunde mit vier Siegen aus vier Gefechten teilte er sich mit Leif Grüntjes von der TG Rohrbach den ersten Platz für die Setzliste der K.O.-Runde. Nach einem Freilos im Achtelfinale gewann er das Viertelfinale mühelos mit 10:2 und behielt auch im Halbfinale die Oberhand (10:6). Im Finale kam es zum Aufeinandertreffen mit Leif Grüntjes von der TG Rohrbach, der sich ebenfalls souverän ins Finale durchgekämpft hatte. Malte konnte das Duell mit 10:7 für sich entscheiden und holte sich viel Selbstvertrauen für die anstehenden Deutschen Meisterschaften in Heidenheim am 24. Mai 2025.

Erfolgreiche Turnierreifeprüfung im Degenfechten

Sieben Nachwuchstalente des PST haben am 05. April 2025 erfolgreich ihre Turnierreifeprüfung im Degenfechten abgelegt.



Fechtmeister Eric Mayer (links) mit den erfolgreichen Absolventen der diesjährigen Turnierreifeprüfung.

Diplom-Fechtmeister Eric Mayer führte die Prüfung durch und konnte allen Teilnehmenden ihren Fecht-pass überreichen. Damit gleichbedeutend erhalten die Absolventen auch die Fechtlizenz des Deutschen Fechterbundes und sind damit ab sofort berechtigt an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

Im ersten Prüfungsteil wurden Kenntnisse über das Regelwerk des Fechtsports sowie technische Grundelemente und Begriffe abgefragt. Im Anschluss konnten die Prüflinge ihr Können noch bei einigen Gefechten auf der Fechtbahn beweisen.

Fechter Thomas Foth bot parallel einen kostenfreien Reparaturworkshop an. Dort erklärte er die wichtigsten technischen und elektronischen Bestandteile der Kabel und Degen und gab nützliche Tipps rund um die Pflege und Reparatur des Materials.

Taekwondo – Gold für Emma von Wenzlawowicz beim DTU-Ranglistenturnier „FINALS NRW“

Am Samstag, den 09. November 2024, fand in Bonn das Bundesranglistenturnier „FINALS 8“ der Deutschen Taekwondo Union (DTU) statt. Bei diesem Turnier, das mit knapp 500 Athleten aus dem ganzen Bundesgebiet besetzt war, kämpften auch drei Sportler des PST Trier um wertvolle Ranglistenpunkte im olympischen Taekwondo-Zweikampf. Für den Verein gingen Emma von Wenzlawowicz (Damen -53 kg), Antonia Cagalj (Kadetten -51 kg) und Thien Van Pham (Herren -68 kg) an den Start.

Antonia, die ihr zweites Turnier in der neuen Leistungsklasse bestritt, zeigte im Auftaktkampf eine hervorragende Leistung und zog souverän ins Viertelfinale ein. Dort musste sie sich leider einer erfahreneren Gegnerin geschlagen geben. Dennoch war es eine tolle Performance für die junge PST-Sportlerin in der neuen Leistungsklasse.

Thien Van Pham ging in der Spitzenklasse der Herren -68 kg auf die Matte. Unglücklicherweise hatte er mit dem Nationalkadersportler Viktor Husrev ein schweres Los gezogen und unterlag dem am Olympiastützpunkt trainierenden Sportler in den jeweiligen Runden.

Für Emma von Wenzlawowicz lief es in der Damenklasse -53 kg sehr erfolgreich: Die PST-Sportlerin ging von Beginn an sehr konzentriert in ihr Match und gewann beide Runden ihres Auftaktkampfes vorzeitig durch Punktesieg. Das Finale machte die Studentin der Deutschen Sporthochschule Köln noch einmal

spannend: Hier ging sie zunächst deutlich in Führung, bevor ihre Gegnerin in der zweiten Runde den Punktestand ausglich. In den letzten Sekunden des Kampfes behielt Emma aber die Nerven und setzte einen gezielten Kopftreffer, der ihr am Ende den Sieg und damit die Goldmedaille in der Klasse der Damen -53 kg sicherte. Mit dieser starken Leistung konnte Emma nicht nur das Turnier gewinnen, sondern sich auch wertvolle Ranglistenpunkte sichern.

Das Team, das von Trainer Lars Bähke betreut wurde, trat mit vielen positiven Eindrücken die Heimreise an.



Finals NRW - Antonia, Emma, Thien v.l.n.r.



Erfolgreicher Turnierauftritt für den PST Trier

Am 22. März eröffnete die Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union (NWTU) mit dem ersten Nachwuchsturnier 2025 die neue Wettkampfsaison. Mit über 580 Starts zählte das Event zu den größten Taekwondo Poomsae-Turnieren im Newcomer-Bereich deutschlandweit.



NWTU Nachwuchsturnier

Für den PST Trier gingen Tom Lehnert (Altersklasse 18–30 Jahre) und Susanne d'Anterrosches (41–50 Jahre) an den Start. Unterstützt wurde das Team von Betreuerin Sabrina Bähke. Als Kampfrichter waren Herbert Winkel und Lars Bähke im Einsatz.

Tom Lehnert überzeugte mit zwei kraftvollen und präzise ausgeführten Formen und sicherte sich in einem starken Teilnehmerfeld mit 14 Startern die Bronzemedaille.

Auch Susanne d'Anterrosches zeigte eine hervorragende Leistung und wurde für ihre ausdrucksstarken Präsentationen mit der Silbermedaille belohnt.

Für beide PST-Athleten stellte das Turnier eine erfolgreiche Standortbestimmung dar und dient zugleich als optimale Vorbereitung auf die anstehenden hochkarätigen Wettbewerbe wie die Deutsche Meisterschaft und das Bundesranglistenturnier Ende des Jahres.

Johann Bast

Inh. Rudolf Bast

Trierer Str. 90

54329 Konz

heizoel.bast@arcor.de



Heizöl EL schwefelarm
Super Heizöl Ecotherm
Dieselkraftstoff
Markenschmierstoffe

Gürtel-Prüfung - Erfolgreicher Jahresabschluss

Am Sonntag, den 15.12.2024, belohnten sich 34 PSTler im Alter von 8 bis 58 Jahre, mit einer neuen Gürtelfarbe. Unter den Augen von Prüfer Joachim Hartwich zeigten die Sportler*innen eine tolle Leistung in allen Prüfungsbereichen. Wir gratulieren ganz herzlich und danken allen Beteiligten (Prüfer, Trainern, Sportlern, Eltern und Zuschauern) für das große Engagement.



Gürtelprüfung Kinder



Leichtathletik – Gelungener Auftakt in die Wettkampfsaison 2025 für die U16-Leichtathletinnen und Leichtathleten des PST!

Unsere kurze, aber intensive Hallensaison nahm ihren Auftakt in Luxemburg mit den „Regio“-Veranstaltungen. Dort wussten unsere Mädchen und Jungen bereits durchweg mit sehr guten Leistungen und zahlreichen vorderen Plätzen und Finalteilnahmen zu überzeugen. Höhepunkt der Wintersaison aber waren die Landesmeisterschaften Mitte Januar in Ludwigshafen. Trotz einiger verletzungs- und krankheitsbedingter Ausfälle konnte die kleine, aber feine Truppe der 13- und 14-jährigen Athletinnen und Athleten auf ganzer Linie überzeugen. Am Ende gab es für unsere vier Mädchen und Jungen gleich zwei Rheinland-Pfalz-Titel, zwei Vize-Titel sowie zwei A-Finalteilnahmen mit Platz 4 und 6 zu feiern. Zwei, auch auf nationaler Ebene, Top-Resultate gilt es besonders hervorzuheben: Lilly Förster siegte bei den W14 unangefochten in einem beherzten Rennen über die 800 m in der Klassezeit von 2:21,69 sec., und Elisabeth Schwind verbesserte als Siegerin im Hochsprung der W15 ihre eigene Bestmarke auf 1.62 m. Eine weitere neue Bestleistung mit 10.10 m stellte „Lissy“ als Vize-Meisterin mit der Kugel auf. Benedikt Metz steuerte im Dreisprung eine weitere Silbermedaille mit der Weite von 10.59 m bei. Und



Das erfolgreiche Quartett bei den RLP-Meisterschaften: Lara Grünewald, Elisabeth Schwind, Lilly Förster und Benedikt Metz

Lara Grünewald schaffte es auf Anhieb ins A-Finale der schnellen Mädchen in der Altersklasse W14; mit der sehr guten Zeit von 8.54 sec. wurde sie hier Vierte von insgesamt 30 Starterinnen. Ebenfalls stark als Siegerin ihres Vorlaufs über die 60 m-Hürden erreichte Elisabeth Schwind das A-Finale. Dort wurde sie in der Zeit von 9.77 sec. Sechste in einem starken Feld.

Bereits Ende März bestritten unsere Mehrkämpferinnen ihren ersten Wettkampf unter freiem Himmel beim Werfertag in Neuwied. Hier wusste Elisabeth Schwind gewohnt stark aufzutumpfen. Mit zwei persönlichen Bestleistungen im Speerwurf (31,09 Meter) und mit der Kugel (10,10 Meter) startete Lissy in die Freiluftsaison. Platz 1 (Speer) und 2 (Kugel) bedeutete dies am Ende in einem großen Starterfeld. Auch Mila Raithel, 22, 89 Meter mit dem Speer und Platz 4, sowie Lara Grünewald, 6,23 Meter mit der Kugel, feierten einen gelungenen Einstand in ihre neue Altersklasse.

Ihren ersten großen Titel feierten die Mädchen der Altersklasse U16 des PST dann Anfang April im eigenen Stadion bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Langstaffeln. Unsere beiden U16-Staffeln über 3 x 800m belegten am Ende die Ränge eins und fünf unter sieben gestarteten Teams. Herausragend: Der überzeugende Start-Ziel-Sieg des Terzetts Lilly Förster, Ida Gans und der Schlussläuferin Elisabeth Schwind, der am Ende gegen das starke pfälzische Team des TSV Kandel noch hart umkämpft war. Unsere 3 x 800m-Mädchenstaffel bleibt damit seit 2018 ungeschlagen und holte in einer auch national gesehenen Spitzenzeit von 7:41,85 sec. den sechsten Titel auf Landes- und Verbandsebene in Folge nach Trier.

Aber auch unseren Sprintern und Sprinterinnen gelang ein sehr



Gold mit der 3x800m-Staffel: Lilly Förster, Ida Gans und Elisabeth Schwind

guter Einstand in die neue Saison, mit durchweg persönlichen Bestleistungen: Oskar Gemke und Benedikt Metz blieben bloß aufgrund des starken Gegenwinds nur knapp über der 13 Sekunden-Schallmauer, und Elisabeth Schwind siegte bei den Mädchen der AK W15 in sehr guten 13.33 sec. bei fast 2 Metern Gegenwind.

Die Mädchenstaffel über die 4 x 100 m lief in der Besetzung Lara Grünewald, Ida Gans, Mia Schumacher und Mila Raithel in guten 54,88 sec. ins Ziel. Die tolle Stimmung in der Truppe macht Hoffnung für die laufende Saison.



Die Mädchengruppe der Altersklasse U16: Immer mit Spaß bei der Sache!

Jochen Staebel



THAILAND

hat eine imposante Historie*

*Ägypten aber auch...

Kylltal MÜLLER
Die Reisebüros



Reisen in die ganze Welt mit den Kylltal-Reisebüros.
REWE Markt in Ehrang & Glockenstraße

www.kylltal-reisebuero.de



Deutsche Meisterschaften Frankfurt

Nach mehreren Jahren konnte der PST dieses Jahr leider keine Staffel über 4x200m auf die Bahn bringen. Durch die Verletzungen von Karin Udelhoven und Melanie Schroeter war es leider nicht möglich. Trotzdem erreichten unsere Masters-Damen hervorragende Platzierungen. Allen voran erreichte Mareike Metz ein tolles Ergebnis. Sie erreichte bei den sogenannten Winterwurfmeisterschaften im Speerwurf mit 41,38 m den 1. Platz und damit auch die Goldmedaille wie auch im Kugel-



Mareike Metz

stoßen, hier schaffte sie als ehemalige Mehrkämpferin mit 12,22 m auch den hervorragenden 1. Platz. Im Diskuswurf schaffte sie auch noch die Bronzemedaille mit guten 33,67m.



Dr. Judith Weber

Dr. Judith Weber, die seit einiger Zeit wieder regelmäßig am Training des PST teilnimmt, ging gleich über 2 Strecken an den Start. Über 800 m erreichte sie auf Anhieb bei den diesjährigen Meisterschaften den 2. Platz und gewann damit die

Silbermedaille. Am nächsten Tag lief sie sogar die 1500 m, wurde dort in ihrer Klasse Deutsche Meisterin und mit der Goldmedaille belohnt.

Nicoll Richter unsere Sprinterin ging über 60 m an den Start. Mit 8,61 sec belegte sie einen tollen 2. Platz und gewann hier die Silbermedaille. Über 200 m erzielte sie den 3. Platz in 29,50 sec und gewann damit die Bronzemedaille.



Nicoll Richter

TV Sportlerwahl

Auch bei der TV – Sportlerwahl belegten unsere Athleten für das Jahr vergangene Jahr hervorragende Plätze. Einen absoluten Top-Platz erreichte bei den Nachwuchssportlern unsere Mehrkämpferin Hannah Schwind. Sie wurde als Nachwuchssportlerin auf den 1. Platz gewählt. Ausschlaggebend waren ihre Leistungen bei den Deutschen Meisterschaften im Mehrkampf in Hannover. In der Klasse U18 belegte sie den 2. Platz und gewann damit die Silbermedaille.

Bei der Auswahl zur besten Nachwuchsmannschaft erreichten die PST-Läufer mit Hannah Schwind, Florian Leitz, Matusen Kumarathas und Marlene Moll über 4x400m einen hervorragenden 5. Platz in der Klasse U20. Sie wurden für die Leistung über 4x400m bei

den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen geehrt.

Eine doppelte Nominierung erreichten unsere Senioren in ihrer Klasse. Mareike Metz belegte den 2. Platz. Sie war mit ihren Leistungen im Kugelstoßen und im Speerwurf sehr erfolgreich. Den 3. Platz belegte unsere Staffel. Der

PST wurde Deutscher Meister über 4x100m, 4x200m (Halle), 4x400m und 3x800m. Dieses Ergebnis wurde durch unsere Damen Nicoll Richter, Melanie Schröter, Mareike Metz und Karin Udelhoven im Sprint erzielt. Bei den Staffeln 4x400m und 3x800m liefen noch Annette Ritter, Dr. Judith Weber und Annika Gäb mit.





Triathlon – Tri Post Trier – Rückblick, Highlights & Ausblick: Oktober 2024 – April 2025

Die Triathlon-Abteilung des Post-sportvereins Trier blickt auf eine beeindruckende Saison 2024 zurück. Von Bundesliga-Erfolgen über Aufstieg der Damen Mannschaft in die Regionalliga bis Nachwuchstalenten auf dem Podest – Tri Post Trier hat in den letzten Monaten gezeigt, was möglich ist, wenn man mit Herz, Teamgeist und Durchhaltevermögen an den Start geht.



Adventslauf gab es Staffelerfolge, vordere Platzierungen und einen 1. Platz über 1000m in der U14. Beim FLTri-Indoor Aquathlon in Luxemburg glänzten unsere Kids A & B auf den vorderen Plätzen.



Im letzten Rennen der Saison über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) mobilisierte unsere 2. Herrenmannschaft noch einmal alle Kräfte. Mit Johannes Flesch, der in der Gesamtwertung einen starken zweiten Platz belegte, sowie Nico Saurenz, Marius Kolz, Matthias Jarr und Jonas Horn zeigten unsere Athleten eine geschlossene Teamleistung. Am Ende sicherten sie sich Platz 7 in der Tageswertung – und damit auch in der Gesamtwertung der Regionalliga. Der Klassenerhalt war geschafft!



Bei bestem Herbstwetter standen Schwimmen und Laufen auf dem Programm – und zahlreiche persönliche Bestzeiten konnten erzielt werden. Auch Tri Post war erneut mit motivierten Talenten vertreten, von denen mehrere den Sprung in den Landeskader und Perspektivkader schafften. Damit bestätigt sich einmal mehr: Die nachhaltige Jugendarbeit in unserem Verein bringt regelmäßig starke Athletinnen und Athleten hervor, die auch auf Landesebene überzeugen.



Tri Kids Trier – unsere Zukunft läuft (und schwimmt und radelt)

Ob bei Laufveranstaltungen, Crosslauf, Aquathlon oder X-Duathlon: die Tri Kids sind das ganze Jahr über aktiv – und zwar sehr erfolgreich. Podiumsplätze sind keine Seltenheit, sondern eher die Regel: So etwa beim IRT-Lauf in Föhren, bei dem die Plätze 1–3 der U10 bis U12 an unsere Nachwuchsathletinnen und -athleten gingen. Beim Zeller

Tri Post Nachwuchs regelmäßig im Rheinland-Pfalz-Kader vertreten

Die konsequente Nachwuchsarbeit bei Tri Post Trier trägt weiter Früchte: Bei den Sichtungungen des Rheinland-Pfalz-Triathlonkaders wie in Pirmasens trafen sich 20 vielversprechende junge Athletinnen und Athleten, um ihr Können unter den Augen von Landestrainer Gerd Uhren unter Beweis zu stellen.



Triathlon Event Highlights

Weitere sportliche Ausrufezeichen setzten das Ehepaar Sarah und Andreas Bund zum Jahreswechsel: Bei der Ironman Weltmeisterschaft



2024 in Kona, Hawaii, stellte sich Andreas der legendären Langdistanz über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen – und überzeugte mit starken Leistungen. Er beendete das Rennen nach 11h 19min und sicherte sich damit Rang 94 von 275 seiner Altersklasse. Nur wenige Wochen zuvor absolvierte Sarah die Ironman 70.3-Weltmeisterschaft im neuseeländischen Taupo mit einem sehr guten Platz 52 von 299 Teilnehmern in ihrer Altersklasse (5h 19min). Beide haben mit diesen Auftritten nicht nur persönliche Erfolge gefeiert, sondern auch den Tri Post Trier eindrucksvoll auf der internationalen Bühne vertreten.



Winter Events

Aberundet wurde das Jahr mit einem glanzvollen Highlight: dem traditionellen 100x100- Schwimmen im Dezember. Große und kleine Tri Postler gemeinsam im Becken, mystisch gedimmtes Licht, gespannte Ruhe – dann der Startpfeiff. Gänsehaut-Atmosphäre pur!



In der kalten Jahreszeit wurde das Training ins Warme verlegt. Die Kooperation mit Ignite Bodywork

ermöglichte Indoor-Krafttraining und funktionelles Arbeiten an Beweglichkeit, Stabilität und Ausdauer.



Auch abseits der Wettkämpfe war einiges los. Im November feierten wir eine gesellige und ausgelassene Weihnachtsfeier mit viel Lachen, Tanzen und guter Laune. Die Tri Kids trafen sich zu ihrer ganz eigenen Weihnachts-Schlittschuh-Party in Bitburg – nach einem so erfolgreichen Jahr mehr als verdient!



Und auch im neuen Jahr wurde nicht geschlafen: Bereits im Januar ging es zum Höhenttraining ins Schnalstal. Frühmorgens Schwimmen bei Sonnenaufgang, Langlaufen, Schwimmen – und das Ganze wieder von vorn. Wer da nicht fit wird, der will es nicht sein.



Bei der diesjährigen Ehrung der Gewinner des SWT-Kids-Cups waren die Nachwuchstalente von Tri Post nicht nur stark vertreten sondern haben ihn mit zahlreichen ersten Platzierungen dominiert. Der SWT-Kids-Cup wird von der Europäischen Sportakademie Trier organisiert. Um in die Serienwertung aufgenommen zu werden, ist die Teilnahme an mindestens drei der sieben vorgesehenen Laufveranstaltungen erforderlich.





LAUFSHIRTS

Individuelle Laufshirts für Frauen, Kinder und Herren in unterschiedlichen Größen. Gerne übernehmen wir für dich die Gestaltung. Die atmungsaktiven Shirts lassen sich auch einzeln mit Namen und Nummern personalisieren.



Bereits ab 1 Stk.



AUFNÄHER

Gestickt, gewebt oder bedruckt. Unsere Aufnäher sind vielfältig nutzbar und einfach in der Anbringung (Aufnähen, Aufbügeln, Aufkleben, mit Klett). Wir beraten dich gerne der optimalen Umsetzung deiner Aufnäher. Auch Sondergrößen und verschiedene Schnittformen sind problemlos umsetzbar.



Bereits ab 30 Stk.



SOCKEN

Ob Sport-, Business-, Lauf- oder Sneakersocken... Unsere Socken sind von höchster Qualität. Wir können sie zum Beispiel mit deinem Vereinslogo oder einem Muster deiner Wahl versehen. Der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Sie sind in verschiedenen Größen erhältlich.



Bereits ab 100 Paar

**VIELE
WEITERE
PRODUKTE
ONLINE:**



**Auch beliebt:
BASEBALLCAPS**

EINFACH ANFRAGEN

Sichere dir dein kostenloses Angebot
www.NonvisionN.de
contact@nonvision.de
+49 (0) 651 912 965 90

Nonvision Werbeproduktion GmbH & Co. KG
Zurmaiener Str. 9 – 11, 54292 Trier

[nonvision_merchandise](https://www.instagram.com/nonvision_merchandise)



Anerkennung für herausragende Leistungen – Tri Post Trier bei der Sportlerwahl ausgezeichnet

Bei der diesjährige Sportlerwahl des Trierischen Volksfreunds gingen gleich zwei Ehrungen an Tri Post Trier. In der Kategorie „Sportler des Jahres“ sicherte sich Jonas Osterholt mit 20,64 Prozent der Stimmen einen hervorragenden 2. Platz – ein verdienter Lohn für seine konstant starken Leistungen in der Triathlon-Bundesliga und bei der Deutschen Meisterschaft. Auch das PSD Bank Tri Post Trier Team wurde für seine beeindruckende Saison (Platz 3 in der 1. Bundesliga!) mit dem 4. Platz in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ (15,38 Prozent) gewürdigt. Diese Auszeichnungen unterstreichen die kontinuierliche Spitzenarbeit im Verein und die wachsende Anerkennung in der regionalen Sportlandschaft.



X-Duathlon 2025 – ein voller Erfolg

Ein echtes Highlight im Trierer Sportkalender war auch in diesem Jahr wieder unser X-Duathlon im Weißhauswald – am 16. März 2025 bereits in seiner 17. Auflage. Vom Kids- & Jugendrennen powered by Thees + Partner über den Volksduathlon mit Herres Immobilien bis hin zum hochkarätig besetzten „Cross der Asse“ mit Optik Ruschel wurde bei strahlendem Sonnenschein und neuen Teilnehmerrekorden ein mitreißendes Sportevent geboten. Dank unseres engagierten Organisationsteams,



zahlreicher ehrenamtlicher Helfenden und langjähriger wie neuer Sponsoren – allen voran unserem Hauptsponsor Steil-Kranarbeiten – wurde das Signature-Event von Tri Post Trier einmal mehr zu einem echten Festtag für Sportlerinnen und Sportler. Mit viel Herzblut, Teamgeist und Detailverliebtheit entstand eine Veranstaltung, die in Erinnerung bleibt – sportlich, familiär und voller Begeisterung.



Auch sportlich setzten unsere Athletinnen und Athleten von Tri Post Trier starke Akzente und prägten das Event maßgeblich mit. Die beeindruckenden Ergebnisse unterstreichen nicht nur die hervorragende Nachwuchsarbeit, sondern auch das starke Engagement im gesamten Verein.



Unsere Trainer – Herz & Rückgrat von Tri Post Trier

Der Erfolg beginnt nicht auf der Wettkampfstrecke, sondern an einem Montagabend im Schwimmbad, einem nebligen Sonntagmorgen auf dem Trail oder bei den ersten zaghaften Kraulversuchen der Kleinsten. Woche für Woche investieren unsere Trainerinnen und Trainer Zeit, Energie, Fachwissen – und ganz viel Herzblut. Die Erfahrung von Marc Pschebizin macht sich beim Lauftraining, Schwimmcoaching und bei den Mountainbike-Einheiten mit unseren Tri Kids bezahlt. Mit seiner unermüdlichen Energie begeistert er alle Altersgruppen und ist einer der Gründe, warum Tri Post Trier lebt und wächst.





Engel Mathias Koch ist durch seine technische Expertise als A-Lizenz Trainer das Fundament des Schwimmtrainings für die Erwachsenen und den Nachwuchs. Auch Janina Arens und Erja Mühlbach übernehmen mit viel Engagement das Schwimmtraining, besonders bei unseren ambitionierten Nachwuchssportlern und -sportlerinnen. Sarah Bund bringt nicht nur sportliches Know-how, sondern auch ihre große Leidenschaft für den Triathlon mit ins Kindertraining.



Eine perfekte Ergänzung im Team. Andreas Theobald, unser Coach für das Rennradtraining, sorgt dafür, dass Tempo, Taktik und Technik stimmen – und dass am Ende alle sicher und mit einem Lächeln zurückkommen. Mit Rückenwind und viel Motivation starten wir nun in eine neue Saison. Das Ziel? Weiter wachsen, weiter zusammenhalten – und sportlich hoch hinaus. Dank unserer starken Gemeinschaft, en-

gagierter Trainerinnen und Trainer, großartiger Sponsoren und der Unterstützung vieler Familien und Helfenden blicken wir zuversichtlich auf alles, was kommt.



Danke an euch alle – für jeden Applaus an der Strecke, jede helfende Hand beim Aufbau, jede Trainingseinheit, jedes aufmunternde Wort. Gemeinsam sind wir Tri Post Trier.



Schneider
GmbH & Co. KG

Gartengestaltung • Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher
Garten- und Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066

www.landschaftsbau-schneider.de • info@landschaftsbau-schneider.de



Wandern und Fahrten – Wandern im Post-Sport-Verein – ist Wandern überhaupt Sport? (Antwort aus Sicht des Abteilungsvorsitzenden)

Nachdem ich früher lange Zeit als Spieler, Jugendtrainer und später auch Abteilungsvorsitzender der Abteilung Fußball tätig war, entschloss ich mich, nach einer Pause, vor ca. fünf Jahren, der Abteilung Wandern und Fahrten anzuschließen. Als ich in der neuen Abteilung nach ein paar Monaten auch Wanderführer und Abteilungsvorsitzender wurde, stimmten mich die ersten Begegnungen mit alten Bekannten im Verein dann doch etwas nachdenklich. Immer wenn ich gefragt wurde, was ich denn jetzt so mache, folgte auf meine Antwort „Ich bin in der Abteilung Wandern“ meist ein süffisantes bzw. fast mitleidiges Lächeln und ich konnte in den Augen des Gegenübers lesen: „Ja, wir werden alle mal älter“, „Für mehr reicht's wohl nicht mehr“ oder noch schlimmer: „Mein Gott, wie tief bist du gesunken?“. Nach solchen Momenten hatte ich des öfteren Zweifel daran, ob Wandern von den Anderen überhaupt als Sport wahrgenommen wird. Ist Wandern überhaupt Sport? Sind wir nur geduldet oder sind wir wirklich eine Sportabteilung? Aus eigener Erfahrung bestehen aus meiner Sicht keine Zweifel daran, das Wandern ein Sport ist. In Zeiten des Internets ist es kein Problem, hierzu Meinungen, Fakten und Informationen zu sammeln. Ich werde im Weiteren auf Quellenangaben weitestgehend verzichten, auch wenn ich damit riskiere, dass mir mein eh nicht vorhandener Dokortitel aberkannt

wird. Also meine erste Frage an Professor Google: „Definition Sport“. Schon nach kurzer Suche bemerke ich, dass selbst Professoren aufgrund der Komplexität des Begriffs keine endgültigen Aussagen treffen. Daher hier nur zwei verständliche Varianten: Zunächst die Definition gemäß Duden: **„Sport ist eine nach bestimmten Regeln (im Wettkampf) aus Freude an Bewegung und Spiel, zur körperlichen Ertüchtigung ausgeübte körperliche Betätigung.“** Passt ja schon ganz gut.

Klar, auch wir haben Regeln, wie man sich in der Natur und beim Wandern zu verhalten hat. Auch der Aspekt Wettkampf ist vorhanden, wenn z.B. Wanderfreund Bubi sich vornimmt, heute auf jeden Fall vor Wanderfreundin Monika wieder am Auto zu sein.

Besonders zutreffend finde ich jedoch folgende Definition:

„Vielfältige Aktivitäten, die, regelmäßig ausgeübt, das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit steigern; oft verbunden mit Anstrengungen, die wiederum durch Glücksgefühle belohnt werden.“

Wenn ich Wandern mit anderen Worten beschreiben müsste, wäre das der ideale Wortlaut. Insbesondere der Hinweis auf die Glücksgefühle, die man während einer anstrengenden 4-5 stündigen Wanderung in wunderschöner Natur oftmals erlebt, spätestens nach Erreichen des Zielpunktes, kann ich offiziell bestätigen.

Eigentlich wäre damit ja schon alles geklärt. Es interessiert mich jedoch noch, was Google oder KI auf die Frage: „Ist Wandern Sport?“ auswirft. Hier ein Bruchteil der Ergebnisse aus unterschiedlichen Quellen.:

„Wandern ist eine mit Naturerleben verbundene, gemäßigte Sportart...“, oder **„Wandern stellt eine gemäßigte Form von Sport dar und ist – über mehrere Stunden ausgeführt – ein extrem gutes Ausdauertraining...“**, oder **„Wandern kann als eine Form des Gehens über einen längeren Zeitraum definiert werden. Es stellt eine Freizeit- und Sportart dar, die es ermöglicht, die Natur zu erleben, körperlich aktiv zu sein und den Allgemeinstress hinter sich zu lassen...“**, oder **„Wandern stellt die Möglichkeit dar, Natur in ihrer reinsten Form zu erleben. Wandern kann den Geist beruhigen, den Körper stärken und uns mit der Natur und uns selbst verbinden...“**, oder aber **„Wandern gibt uns die Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu genießen, neue Orte zu entdecken und gleichzeitig unsere körperliche Fitness zu verbessern...“**. Reicht das? Ich glaube, schöner und positiver kann man eine Sportart gar nicht beschreiben. Jede Wanderung ist anders und um neue Orte zu entdecken, fahren wir jedes Jahr nebenbei vier Tage in die schönsten Wandergebiete Deutschlands. (Oberweser, Schwarzwald, Vulkaneifel, Odenwald usw.). Wandern ist eine Aktivität, die von Menschen jeden Alters ausgeübt werden kann.

Daher sind wir wahrscheinlich die Abteilung mit dem höchsten Durchschnittsalter. Das liegt auch daran, dass der Leistungsgedanke bei uns nicht im Vordergrund steht. Wobei es aus meiner Sicht eine große Leistung ist, wenn teilweise über 80-jährige oft zwei Mal in der Woche 4-5 Stunden in hügeligem Gelände bergauf und





bergab wandern. Das ist eine bemerkenswerte sportliche Leistung...! Wir sind sogar in der Lage, selbst bei großer Anstrengung bergauf miteinander zu sprechen! Das ist natürlich schon der Schwarzgurt im Wandern und bedarf schon einiger Übung, um diese Ebene der Bewegung zu erreichen. Aber keine Angst, beim Wandern passt jeder auf den anderen auf.

Wer jetzt meint, das wäre alles sehr einseitig betrachtet, der hat wahrscheinlich recht. Aber alles entspricht der Wahrheit....!

Übrigens, wir werden tatsächlich alle älter, jeden Tag. Vielleicht werden wir euch mal in unserer Abteilung begrüßen dürfen. Ach ja, wir sind auch sehr gesellig nach dem Sport...!

Und ob Wandern gesund ist, könnt ihr Professor Google alle selbst fragen. Das Ergebnis weiß ich schon.....!

Zur Visualisierung des Geschriebenen hier noch ein paar Bilder mit erlebten Glücksgefühlen der letzten sechs Monate!

Wir grüßen alle anderen Sportler des Vereins – die Abteilung **Wandersport** und Fahrten.

P.S.: Falls jetzt noch jemand Zweifel daran hat, dass Wandern Sport ist, den lade ich dazu ein, im Juli an der „Vierdaagse-Wanderrung“ in Nimwegen (Holland) teilzunehmen, wo über 45.000 Menschen mitwandern. Habe ich in jüngeren Jahren zweimal gemacht. Nach 200 km in vier Tagen weiß man, dass Wandern Sport ist!





Wanderungen PST 2. Halbjahr 2025

Stand: 30.04.2025

Wochentag	Datum	Wanderführer	Wanderung	Kontakt
Donnerstag	10.07.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	13.07.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	24.07.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	27.07.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	07.08.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	10.08.2025	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	21.08.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	24.08.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	04.09.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	07.09.2025	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Montag bis Donnerstag	15.09.2025 18.09.2025	Armin Koch	Vier-Tage-Wanderfahrt nach Erzbach/Odenwald	0172/6894303
Donnerstag	02.10.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	05.10.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	16.10.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	19.10.2025	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	30.10.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	02.11.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	13.11.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	16.11.2025	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	27.11.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	30.11.2025	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	11.12.2025	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	14.12.2025	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	25.12.2025	Weihnachten	keine Wanderung	
Sonntag	28.12.2025		keine Wanderung	

Die Wanderungen werden mindestens 14 Tage vorher mit Treffpunkt, Startpunkt und Streckenlänge auf der Internetseite des PST bekannt gegeben, sowie bei Facebook und Instagram. Des Weiteren werden diese in der Vorwoche durch die Zeitung „Die Woch“ veröffentlicht. Die Wanderführer können von der o.a. Liste abweichen.



Laden wie Zuhause.

JETZT BIS ZU
80%
BEIM LADEN
SPAREN!**

Einfach sparen: Zum Hausstromtarif an allen öffentlichen Ladestationen der SWT.*



- ✓ 100 % Ökostrom aus der Region
- ✓ Über 50 x im Stadtgebiet
- ✓ Auch an allen Schnellladestationen
- ✓ Jetzt bequem laden!

Jetzt über die
PORTAZON

App registrieren: 



* Exklusiv für SWT-Stromkunden.
** Im Vergleich zu Ladetarifen ausgewählter Mitbewerber.



www.ladenwiezuhaus.de



2.Weg – 32. Volleyballturnier der Abteilung "Zweiter Weg"

Nachdem wir im Herbst 2023 wieder nach langer Pause ein Volleyballturnier gestartet hatten, wurde in diesem Jahr unser alter traditioneller Termin am Sonntag vor Ostern für die 32. Auflage ins Auge gefasst um den langen Brauch der Turnierreihe fortzusetzen.

Fünf Mannschaften hatten sich gemeldet und so konnten wir im Modus "Jeder gegen Jeden" ein sportlich faires und schönes Turnier durchführen.

Neben 3 Sportgruppen unseres PST (2 Mannschaften der Gruppe "Rolinger", die Sportgruppe Becker), hatten wir wie beim letzten Mal die Sportfreunde "Bunter Haufen" aus Merzig und, als neue Gastmannschaft, die Volleyballfreunde vom TV Ruwer zu Gast.

Unter der souveränen Leitung unserer beiden Schiris Hermann und Ernst, gingen alle Spiele reibungslos und sportlich in jeweils nur 2 Sätzen über die Bühne.

Auch in diesem Jahr konnte sich das = A = Team der Sportgruppe "Rolinger" den Pokal sichern. Stark verbessert präsentierte sich die Gruppe Becker und überraschte daher. Etwas enttäuschend dagegen das Abschneiden des = B =



Teams der "Rolingers". Waren sie früher immer auf den Plätzen 2 oder 3, so blieb dieses Mal nur die letzte Position.

Endstand 2025

- Rolinger = A =
- TV Ruwer
- Gruppe Becker
- Bunter Haufen Merzig
- Rolinger = B =

Zum Abschluss wurde dann im Clubhaus die Siegerehrung durchgeführt und jede Mannschaft mit einem Preis bedacht. Bei einem

kleinen Imbiss und ein paar kühlen Pils wurde noch eine Zeitlang gemeinsam gefeiert.

Danke an alle Teilnehmer und Helfer, an unsere Schiris und nicht zuletzt an unseren Hausmeister Reza für sein Engagement.

In der Hoffnung, dass es evtl. im nächsten Jahr ein Wiedersehen und eine neue Auflage dieses schönen Brauchs gibt.

Hans-Rüdiger Cadenbach



MATTHIAS RUPPERT
Bauunternehmen

AUF UNSER **WORT**
KÖNNEN SIE **BAUEN**

Rohrerweg 3 | D-54518 Esch | 06508-9150-0 | info@matthias-ruppert.de | www.matthias-ruppert.de



Ideen finden in unserer GaLaBau Ausstellung

In unserer neuen Ausstellung finden Sie jetzt auf ca. 300 Quadratmetern Fläche Inspiration für Ihre Gartengestaltung.



Thorsten Herz

Egal ob Terrassen, Wege oder Mauersysteme, Beee und Wasserspiele, wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Garten vielfältig und modern gestalten können.

In den Öffnungszeiten montags bis freitags von 7 bis 17.30 Uhr und auch samstags von 8 bis 13 Uhr ist die Ausstellung barrierefrei zugänglich.

Unsere Fachverkäufer für die Bereiche GaLaBau, Hoch- und Tiefbau beraten Sie gerne – kommen Sie vorbei!



BAUBEDARF JAKOBS GMBH

Luxemburger Straße 22-24 • 54294 Trier • +49 651 840 110



info@baubedarf-jakobs.de

KNAUF



Detlef Herz

Wohlfühlen · Energiesparen

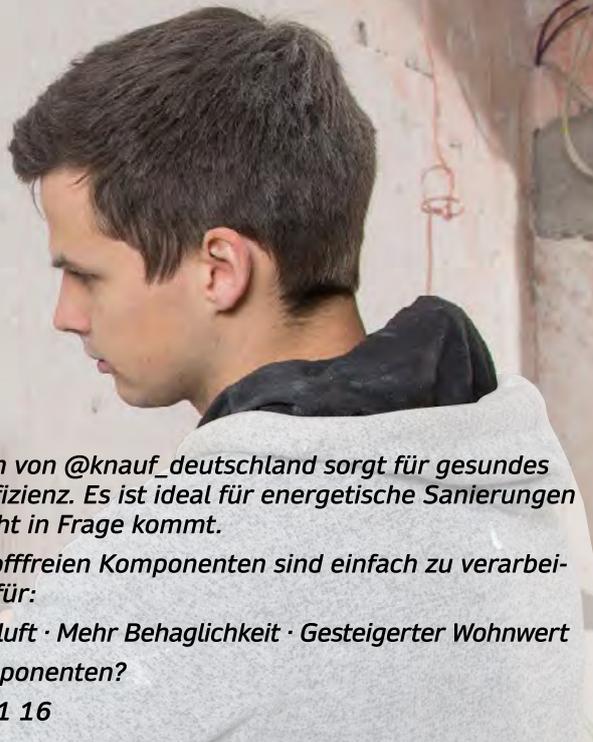
Das mineralische Rotkalk in-System von @knauf_deutschland sorgt für gesundes Wohnklima und maximale Energieeffizienz. Es ist ideal für energetische Sanierungen bei denen eine Fassadendämmung nicht in Frage kommt.

Die aufeinander abgestimmten und schadstofffreien Komponenten sind einfach zu verarbeiten und sorgen bei optimaler Dämmleistung für:

Effektiver Schimmelschutz · Verbesserte Raumluft · Mehr Behaglichkeit · Gesteigerter Wohnwert

Ihr habt Fragen zu den einzelnen Systemkomponenten?

Wir beraten euch gerne. Tel. +49 651 840 11 16



„Kaufen, wo die Profis kaufen!“

www.baubedarf-jakobs.de



Agility – Vergangene Erfolge und zukünftige Events bei den Agility Freunden

Es tut sich viel bei den Agility Freunden. Nicht nur sind große Erfolge zu feiern, sondern es sollen auch tolle Events durchgeführt werden. Aber der Reihe nach. Einen großartigen Jahresabschluss in sportlicher Hinsicht hatte Trainerin und erfolgreiche Hundesportlerin Christine Streubel zu verzeichnen. Bei der größten und wichtigsten Agility Veranstaltung in Deutschland konnte sie mit ihrer Hündin Maggi einen unglaublichen 6. Platz erreichen:

Die VDH Deutsche Meisterschaft - die große Deutsche Meisterschaft aller Verbände und Vereine in Deutschland - fand am 27. Oktober 2024 in der Hundesporthalle „Agility-Welt“ in Hemsbach statt. Hier trafen sich die besten Agilitysportler Deutschlands und Christine Streubel von den Agility Freunden Trier schaffte es in diesem Jahr sich mit ihren beiden selbst gezüchteten Hunden Maggi und Mooni für diese hochkarätige Meisterschaft zu qualifizieren.

Christine ist seit 2010 im Agilitysport aktiv - an deutschen Meisterschaften nimmt sie regelmäßig seit 2013 teil - die häufigsten Teilnahmen erreichte sie dabei mit Monti, der Mutter von Maggi und Mooni. Ihre beste Platzierung mit Monti war 2015 ein 6. Gesamtrang in Kassel.

Alleine die Teilnahme an dieser Meisterschaft bedeutet schon einen großen Erfolg, denn Maggi ist bereits 9 Jahre alt und dabei nicht mehr so spritzig wie ihre jüngere Schwester Mooni. Die verletzte sich leider drei Tage vor dem Wettkampf und konnte nicht starten.

Am Wettkampftag ging es los mit den Jumpings, bei denen nur Sprünge, Tunnel und der Slalom im Parcours aufgebaut sind. Der erste Parcours wurde vom WM-Richter Alex Beitzl gestellt und war knifflig, aber nicht unlösbar. So kamen viele Teams fehlerfrei ins Ziel - unter ihnen auch Christine mit Maggi. Die beiden belegten von 68 Startern in ihrer Klasse den 20. Gesamtrang, was eine sehr gute Ausgangsposition für den zweiten Lauf war. Hier galt es nun ohne Disqualifikation ins Ziel zu kommen, denn nur mit einer Kombinationswertung aus beiden Läufen konnte man in die Wertung kommen. Nach der Parcoursbegehung stieg die Aufregung und die Spannung. Der A-Lauf hatte es wirklich in sich und man musste sehr präzise führen und immer am richtigen Punkt sein, damit der Hund kein falsches Hindernis nahm. Auch hier gelang dem Team ein weiterer fehlerfreier Lauf. Mit zwei fehlerfreien Läufen übernahmen sie erst einmal die Führung in der Kombi-

nationswertung, die für die Endplatzierung ausschlaggebend war. Im Folgenden starteten nun die Teams, die im 1. Lauf ebenfalls fehlerfrei, aber schneller gewesen sind. Passierte dem ein oder anderen Team noch ein Fehler würden sie sich in der Wertung hinter Christine einreihen. Vielleicht wäre ein Platz unter den TOP 15 möglich? So gestalteten sich die nächsten Minuten zu einem spannenden Krimi - denn immer mehr Startern passierten Fehler, Verweigerungen oder sogar Disqualifikationen, so dass Christine sehr lange die Führung behielt. Am Ende schafften es nur noch 5 weitere Teams den zweiten Lauf fehlerfrei zu bewältigen und Christine belegte - genau wie 2015 mit Monti - den 6. Gesamtrang aller 65 Starter ihrer Größenklasse. Die Freude war riesengroß und sehr zufrieden konnte nun in die verdiente Winterpause gestartet werden. Wir gratulieren auch hier nochmal zu dieser Wahnsinnsleistung! Gewürdigt wurde dieser Erfolg in diesem Jahr auch noch von unserer Kreisgruppe, von der Christine zum wiederholten Male als erfolgreichste Agility Sportlerin geehrt wurde.

Etwas ruhiger ging es für die meisten anderen in der Abteilung zu, dass aber nicht minder lehrreich. Im November hat uns die Tierärztin Ulla Tonner besucht und interessierten Mensch-Hund-Teams in einem sehr anschaulichen und bestens präsentierten Workshop die 1. Hilfe am Hund nahegebracht. Das Fazit aller Beteiligten: Super lehr- und hilfreich! Vielen Dank an Frau Tonner für diesen großartigen Workshop – bleibt zu hoffen, dass das erworbene Wissen nie in die Praxis umgesetzt werden muss.

Grund zur Freude hatten im April dieses Jahres gleich 8 Mensch-Hund-Teams, als sie mit Bravour die VDH-Begleithundeprüfung bestanden. In einem theoretischen und zwei





praktischen Teilen (einmal ein Schema auf dem Platz ablaufen und einmal ein Test zur Sozial- und Umweltverträglichkeit) haben die Teams nach intensiver Vorbereitung gezeigt, wie gut sie sich kennen und was sie alles in den letzten Monaten gelernt haben. Ein externer Prüfer, eigens aus der Ecke Koblenz angereist, hat sich bei bestem Wetter den Leistungen der Teams gewidmet und diese

bewertet. Fazit: Alle haben mit gutem Ergebnis bestanden. Auch hier gratulieren wir herzlich und sind stolz auf die Trainerin und ihre erfolgreichen Prüflinge.

Um am sprichwörtlichen Ball zu bleiben, den Mitgliederinnen und Mitgliedern der Abteilung immer wieder etwas Neues zu bieten und sich zugleich einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu ma-

chen, hat die Abteilung sich fürs aktuelle Jahr so einiges an Veranstaltungen überlegt. Neben einem Clickerworkshop, einer Buchpräsentation mit begleitendem Workshop, einem Rally Obedience Seminar und einer Wiederholung der hervorragend angenommenen Hunderallye vom letzten Jahr, werden die Agility Freunde in diesem Jahr wieder ins Turniergeschehen einsteigen und selber Hundesport-Turniere organisieren. Im August wird es zum ersten Mal ein Rally Obedience Turnier geben und eine Woche später das überregional bekannte und beliebte Agility Turnier in einer Neuauflage stattfinden. Es ist also einiges geplant und wir freuen uns auf die neuen Angebote.

*Text: Christine Streubel
und Nicole Röder*

*Fotos: Gilles Poncin (Agi) und
Nicole Röder (Teams, 1. Hilfe)*

DER BAD-SPEZIALIST IN IHRER REGION

Dekorative Wandgestaltung



Ihr Ansprechpartner:
Marius Gehlen
Geschäftsführender
Gesellschafter
Fliesen-, Platten- und
Mosaiklegermeister



Komplett aus einer Hand!

Glänzende Marmoroptik



- **Beratung durch unsere Spezialisten und Handwerksmeister**
- **Ein Ansprechpartner während der gesamten Ausführung**
- **Termin-Koordination für alle beteiligten Gewerke**

Luxemburger Str. 236 · 54294 Trier · Tel.: 0651-91866 0 · scholtes.de

SCHOLTES[®]
Fliesen | Bad | Design



Segelabteilung

Seit der Jahreshauptversammlung im September 2024 gibt es einen neuen Vorstand der Segelabteilung. Norbert Bänsch als Koordinator Ausbildung, Bernhard Heimbach als Jugendwart, Lutz Malchow als Technikwart, Samuel Benz als Kassenwart, Helmut Esseln als kommissarischer Bootswart, Wolfgang Steilen für die Schriftführung sowie als stellvertretender kommissarischer Abteilungsleiter und Barbara Ritz als Sportleiterin und kommissarische Abteilungsleiterin. Unterstützt wird diese engagierte Crew von Claudia Barzen und Kevin Mertens als Webmaster.

Das Team hat die vergangenen Monate genutzt, um sich gegenseitig kennen zu lernen, die eigenen Aufgabenfelder zu erschließen und zusammenzuwachsen.

Die erste große Aufgabe wurde schon Anfang Oktober erledigt. Die 6 Vereinsboote, die einen festen Wasserliegeplatz im Yachthafen Trier-Monaise haben, mussten aus dem Wasser geholt, gesäubert und winterfest verpackt werden.

Im November war dann zum Hafearbeitstag geladen. An dem Tag bietet die Hafenverwaltung den Hafенliegern Gelegenheit Arbeitsstunden abzuleisten. Da treffen sich noch einmal vor der langen Winter-

pause, vom 30. Oktober bis 01. April, die Hafенlieger, in der Mehrzahl auch Mitglieder der Segelabteilung, zum gemeinsamen Schuften. Nach alter Tradition gab es am 06. Dezember die gemütliche Nikolausfeier in unserer Kajüte. Bei einem köstlichen Essen, gekocht von Yvonne und Jules, wurde auf das vergangene Jahr zurückgeblickt und auch schon die ein oder andere Idee fürs kommende Jahr geboren.

Im Januar wurde so einiges in unserem Klubhaus, der Kajüte, geboten. Lara, Monika und Felix haben mit einigen Interessierten „Ersthelfermaßnahmen an Bord“ eingeübt und bei Nick konnten Softschekel, Diamantknoten und anderes nützliches Wissen in Sachen Tauwerk und Co. erlernt werden. Mitte Januar haben Magdalena und Barbara zum Neujahrs-Café in die Kajüte geladen. Auch das ist schon eine nette Tradition geworden und wird gut besucht.

Im Februar war dann wirklich Winterruhe angesagt. Barbara konnte einige Mitglieder aktivieren mit zu Wettfahrtschulungen nach Mainz und Koblenz zu kommen. Für die Schulung in Koblenz konnte der PST Bus genutzt werden.

Anfang März fuhren zwei hartgesottene Segler der Segelabteilung



ung nach Essen um die erste Regatta für diese Saison auf dem Baldeneysee mitzufahren.

Mitte März kam dann wieder Leben in den Yachthafen-Monaise. Es wurde gefegt, die Außenstege kamen wieder in die Mosel, an allen Ecken und Enden im Hafen wurde gearbeitet, gestrichen und geputzt. Der Hafearbeitstag ist so was wie ein kleiner Start in die anstehende Saison. Alle freuen sich darauf, dass es jetzt bald wieder aufs Wasser geht und nebenher können die ersten Hafearbeitsstunden gesammelt werden. Seit dem 01. April dürfen die Boote wieder offiziell ins Wasser. Am 28. März gab es ein Kinoevent im Broadway Kino in Trier. Der Film „ALL IS LOST“ mit Robert Redford wurde exklusiv für Mitglieder und Freunde der Segelabteilung des Post Sportvereins Trier e.V. gezeigt.

Am 12. April trafen sich die Bootspaten und hilfsbereite Mitglieder der Segelabteilung um gemeinsam die Vereinsboote für die Saison startklar zu machen und ins Wasser zu bringen. Für die fleißigen Helfer gab es Suppe, gekocht von Thomas, und Ostereier.





In diesem Jahr war am 26. April offiziell Ansegeln und Saisonstart. Seit dem treffen sich jeden Mittwoch sportbegeisterte Segler mit diversen Bootsklassen zur „Rund6“, dem vereinsinternen Training.



Bei der „Rund6“ können erste Wettkampferfahrungen gesammelt werden. Unter Gleichgesinnten, teils mit viel Erfahrung, wird zusammen eine Strecke absegelt und wer mag, kann im Anschluss bei einem geselligen Beisammensein Tipps und Tricks fürs Segeln bekommen und gemeinsam mit erfahrenen Seglern die eigenen Strategien reflektieren und so immer besser werden.

Offizielle Regattatermine sind am: 24. Mai, 14. Juni Segelmarathon, 16. August Schlosspokalregatta, 20./21. September Herbstregatta.

Und? Lust und Interesse am Segeln bekommen? Die Segelabteilung bietet qualifizierte Schulungen zum Erlangen diverser Sportbootführerscheine an. <https://pst-segeln-trier.de/veranstaltungen/aus-und-fortbildung>

Es ist immer möglich auch mal zum Schnuppersegeln zu kommen.

Bei Fragen wendet Euch gerne an: vorsitz@pst-segeln-trier.de

Der schnelle Weg zur **Homepage**



Der schnelle Weg zum **Newsletter**



Sportliche Grüße,

*Barbara Ritz
Kommissarische Abteilungsleiterin
und Sportleiterin*

Weber & Volkmer

KFZ-Prüfstellen GmbH

Plakette fällig?

Schnell und ohne Termin für Ihre Sicherheit.

Trier

Kürenzer Str. 10

0651 1704002

Hermeskeil

Römerstraße 5

06503 980962

WEBER

KFZ-Sachverständigenbüro

60 Jahre Expertise
als unabhängiger Gutachter

- Schadensgutachten
- Fahrzeugbewertung
- Technische Gutachten
- Reparaturprüfung
- Unfallrekonstruktion

Kürenzer Str. 10
54292 Trier

0651 23 0 31

www.sv-michaelweber.de

RAABDRUCK

WIR BRINGEN IHRE IDEE AUF'S PAPIER.



IDEE & REALISATION



DRUCK



WEITERVERARBEITUNG



LOGISTIK & VERSAND

OFFSETDRUCK & DIGITALDRUCK

Beratung · Layout · Datenhandling · PDF-Workflow · Bildbearbeitung

Bücher · Broschüren · Flyer · Prospekte · Imagefolder · Mappen
Formulardruck · Endlossätze · Geschäftsdrucksachen · Newsletter
Kalender · Display · Mailing · Lettershop · Plakate · Programme
Zeitschriften · SK-Etiketten · Aufkleber · Versandtaschen · Kuverts



Niederkircher Straße 2
D-54294 Trier

Telefon +49 651 8 30 99

info@raabdruck.de
www.raabdruck.de





CUBE TRIER

Kletterhalle & Bouldern



DU BIST WILLKOMMEN...



- ◆ Schnupperklettern
- ◆ für Groß & Klein
- ◆ Kindergeburtstag
- ◆ Klettern als Gruppenerlebnis



NATUS

INDUSTRIAL SOLUTION SYSTEMS

VOLLTREFFER

Starte jetzt deine Ausbildung bei NATUS



PRECISION IN DETAIL

AUSBILDUNG BEI NATUS

WIR BILDEN AUS (m/w/d)

- » Industrieelektriker
- » Elektroniker für Betriebstechnik
- » Maschinen- und Anlagenführer
- » Konstruktionsmechaniker
- » Technischer Produktdesigner
- » Technischer Systemplaner
- » Fachinformatiker
- » Industriekaufmann
- » Fachkraft für Lagerlogistik

NATUS GmbH & Co. KG · Loebstraße 12 · 54292 Trier
E-Mail: ausbildung@natus.de · www.natus.de



Instagram



Facebook