

#### Ab 13 Jahren

##### American Football

findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Das Interesse an diesem dynamischen, schnellen und taktischen Kräftemessen wächst. Bei fast 20 verschiedenen Spielpositionen ist für jeden Spielertyp die passende Aufgabe dabei.

mittwochs, ab 18:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Sommer: Bezirkssportanlage Heiligkreuz) & freitags, ab 18:00 Uhr, Sportplatz Zewen / Ralph-Jan Altenscheidt, E-Mail: altenscheidt@trier-football.de

#### Ab 14 Jahren

##### Sportschießen

(z. B. Schießen mit dem Lasergewehr unter Aufsicht) erfordert ein hohes Maß an Disziplin, Konzentration und Körperbeherrschung.

dienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, samstags 14:00 - 17:00 Uhr & sonntags 09:30 - 12:30 Uhr im Schützenhaus Waldstadion / Wolfgang Fuchs, Tel. 0160-90122890

#### Ab 16 Jahren

##### Agility

ist eine Hundesportart aus England, bei der die Teams aus Zwei- und Vierbeinern gemeinsam einen Hindernisparcours bewältigen müssen.

Trainingszeiten und Kurstermine auf der Homepage der Agility-Freunde:  
[www.agility-freunde-trier.de](http://www.agility-freunde-trier.de)

##### Handball

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

Damen (ab 16 Jahre): mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle / Melanie Schönhofen, E-Mail: pst-handballdamen@web.de

##### Wasserski & Wakeboard

Hinter einem Boot gezogen erlebt man den Spaß und die Geschwindigkeit dieses Sports. Klassisch mit zwei Skiern oder auf dem Wakeboard. Unsere Wasserskianlage finden sie beim Hotel Estricher Hof in Trier-Süd. Weitere Infos: [www.wasserski-trier.de](http://www.wasserski-trier.de)

Kontakt: Sarah Embach, E-Mail: [wasserski-trier@web.de](mailto:wasserski-trier@web.de)

#### Ab 18 Jahren

Weitere Sportangebote bieten wir für Erwachsene an:

Aikido, Badminton, Bogenschießen Fitness-Studio, Futsal, Gymnastik & Aerobic (auch Kursangebote, wie Piloxing, Gyrokinesis & Yoga), Historische Tänze, Karate & Tai Chi, Quidditch, Rehasport, Walking/Wandern & Fahrten und Zweiter Weg.

Alle Infos zu unseren Sportangeboten und Trainingszeiten auch online auf unserer Homepage  
[www.pst-trier.de](http://www.pst-trier.de)

Scan Me



Stand: April 2026



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

Ausoniusstraße 5

54292 Trier

Tel.: 0651/74900

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

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

## Sportangebote für Kinder und Jugendliche



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

<b>Ab 2 Jahren</b>
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Die Kleinen können sich mit Hilfe eines Elternteils austoben und spielerisch ihre Koordination und Geschicklichkeit verbessern. mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) / Marcel Ritz
<b>Ab 3 Jahren</b>
<b>Schach</b> Das königliche Spiel, das Geist und Konzentration in höchstem Maße fordert, ist eine Herausforderung für jeden. freitags, 14:45 – 18:30 Uhr, PST-Clubhaus (Ausoniusstr.) / Frank Görgen, Tel. 0162-6543978
<b>Ab 4 Jahren</b>
<b>Hockey</b> „Dynamik, Technik, koordinativer Anspruch, ebenso wie Fairness und Teamgeist“, das ist es, was aktive Spieler/innen sagen, wenn man nach der „Faszination Hockey“ fragt. <i>Sommer:</i> mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr, Moselstadion (Zeughausstr.) <i>Winter:</i> mittwochs, 16:15 – 17:30 Uhr, Nelson-Mandela-Halle (Speestr.) E-Mail: jugendwart@hockey-trier.de
<b>Kinderturnen (4 - 11 Jahre)</b> Mit Elementen aus der Leichtathletik, dem Turnen und den bekannten Ballsportarten wird eine gute sportliche Grundlage gebildet. Die Kinder haben die Möglichkeit viele verschiedene Sportarten kennenzulernen. Anmeldungen über Warteliste an <a href="mailto:info@pst-trier.de">info@pst-trier.de</a> . 4 - 6 Jahre: freitags, 15:00 - 17:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) 6 - 8 Jahre: mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) 9 - 11 Jahre: mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.)
<b>Ab 5 Jahren</b>
<b>Cheerleading</b> Die Mischung aus Bodenturnen, Stunts und Pyramiden. Der abwechslungsreiche Sport bietet Herausforderung, Teamwork und gegenseitiges Vertrauen sind unabdingbar. <u>PeeWees (5 - 10 Jahre):</u> montags, 16:00 – 17:30 Uhr, Ambrosius Grundschule (Hans-Eiden-Platz 2) <u>Aufbauteam Junior (8 - 15 Jahre):</u> mittwochs, 16:00 - 18:00 Uhr, Alte Bezirkssporthalle Trier-West (Eurener Str.) <u>Meisterschaftsteam Junior (10 - 16 Jahre):</u> dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr und freitags, 17:00 - 19:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) <u>Seniorteam (ab 16 Jahre):</u> montags und dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) freitags, 19:00 – 20:30 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) Kontakt: Alexandra Bartel, E-Mail: <a href="mailto:cheerleading-trier@web.de">cheerleading-trier@web.de</a>
<b>Fußball</b> Bambini-Fußball schon für Kinder ab 5 Jahren; weiterführend auch F-, E- und D-Jugend. Unsere Mannschaften spielen in der Spielgemeinschaft mit dem TUS Pallien. <i>Sommer:</i> mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, Rasenplatz Waldstadion <i>Winter:</i> dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, Turnhalle Kurfürst-Balduin-Realschule Trier-West (Trierweilerweg) / Uli Görgen, Tel. 0175-6376721, E-Mail: <a href="mailto:uli.goergen@avg-trier.de">uli.goergen@avg-trier.de</a>
<b>Tischtennis</b> Ihr habt Lust auf die schnellste Ballsportart der Welt? Dann seid ihr beim Tischtennis genau richtig! montags & donnerstags, 17:30 - 19:30 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (Olewiger Str.) Patrick Rittel, E-Mail: <a href="mailto:tischtennis.pst@gmail.com">tischtennis.pst@gmail.com</a>

<b>Ab 6 Jahren</b>
<b>Fechten</b> ist eine Sportart, in der körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen gefordert werden. Taktisches Geschick und ein hohes Maß an Spannung kennzeichnen viele Gefechte. montags, 18:00 - 19:30 Uhr / donnerstags, 16:30 - 17:30 Uhr (6 - 9 Jahren) & 17:30 - 18:30 Uhr (10 - 11 Jahre) & 18:30 - 20:00 Uhr (12 - 17 Jahre), Medardschule (Matthiasstr.) Alexander Strunk, E-Mail: <a href="mailto:alexander.strunk92@web.de">alexander.strunk92@web.de</a>
<b>Judo</b> Wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Judo ist mehr als ein Zweikampf- oder Selbstverteidigungssystem. Der Partner – nicht der Gegner – soll zwar besiegt, aber nicht verletzt werden. dienstags & donnerstags, 16:30 – 18:30 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) Helmut Berg, E-Mail: <a href="mailto:judo@pst-trier.de">judo@pst-trier.de</a>
<b>Triathlon</b> „Tri Post Trier“ - die Adresse für Triathlon in Trier - verbindet Schwimmen, Radfahren und Laufen. Trainingszeiten und -angebote auf der Homepage der Abteilung: <a href="http://www.triposttrier.de">www.triposttrier.de</a>
<b>Ab 7 Jahren</b>
<b>Leichtathletik</b> Laufen, Springen und Werfen sind die Grunddisziplinen der Leichtathletik. In spielerischer Form werden die Kinder an die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik herangeführt. Trainingszeiten (7 - 9 Jahren): <i>Sommer:</i> dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr, Moselstadion (Zeughausstr.) <i>Winter:</i> dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) Anfragen für alle Altersklassen an Thomas Fusenig, E-Mail: <a href="mailto:t.fusenig@arcor.de">t.fusenig@arcor.de</a>
<b>Reiten</b> Auch der elegante Sport zu Pferd ist bei uns beheimatet. Ab 7 Jahren kann mit dem Reitunterricht begonnen werden. Reitstunden nach Vereinbarung: Hofgut Monaise / Georg Meyer: 0173-5778820
<b>Taekwondo</b> ist eine der vielseitigsten Kampfsportarten und trainiert Körper und Geist gleichermaßen. Trainingszeiten (7 - 9 Jahren): freitags, 17:30 - 18:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.) Anfragen aller Altersklassen: Torsten Berweiler Tel. 0163-8425430, E-Mail: <a href="mailto:pst-taekwondo@gmx.de">pst-taekwondo@gmx.de</a>
<b>Segeln</b> Unsere Segelabteilung bietet verschiedene Ausbildungen an, darunter auch der Erwerb des DSB-Jüngstenscheins. Viele Regatten finden am Revier am Oberstau der Mosel statt. Ausbildungstermine auf der Homepage des Yachthafens: <a href="http://www.yachthafen-trier.de">www.yachthafen-trier.de</a> Das Trainingsangebot „Rund 6“ findet fast jeden Mittwoch statt.
<b>Ab 9 Jahren</b>
<b>Tauchen</b> Um die Geheimnisse der Unterwasserwelt miterleben zu können, wird ein Tauchschein benötigt, welcher bei uns erworben werden kann. donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr, Stadtbad Trier / Juan Angel Martin, Tel. 0175-5250478
<b>Volleyball</b> Der beliebte Mannschaftssport, für alle mit viel Bewegungsdrang und dem „Händchen“ für den Ball. montags (im Sommer auch donnerstags), 17:00 - 18:30 Uhr, Toni-Chorus-Halle (Ausoniusstr.) Martin Zimmer, Tel. 0172-9520241

