

**Step-Aerobic** (auch als Kursangebot) aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)

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

Einsteiger: mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Fortgeschrittene: mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Einsteiger und Fortgeschrittene: samstags, 11:45 – 12:45, Gelände des Friedrich-Wilhelm-Gymnasiums

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176-20686963

**Yoga „Morgen Yoga“** (Kursangebot) aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)

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

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

Übungsleiterin: Nicole Steffen (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

**Yoga „Yoga für alle“** (Kursangebot) aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)

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

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

Übungsleiterin: Sophia Paulus (zertifizierte Yoga-Lehrerin)

**weitere Angebote auf Anfrage: Entspannungskurse & 5 Tibeter**

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

**Scan Me**



Stand: Mai 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)

## Gymnastik-, Aerobic- und Kursangebote



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

### **Bauch-Beine-Po**

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

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

Übungsleiterin: Vira Hein

### **Body-Shaping**

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

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

Übungsleiterin: Lisa Grüneisen

### **Funktionsgymnastik und Entspannung für Männer & Frauen**

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

montags, 16:45 – 18:15 Uhr, Grundschule Heiligkreuz (Rotbachstr.)

Übungsleiter: Helmut Thiel

### **Gyrokinesis (Kursangebot) aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)**

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

#### ALL LEVEL (Einsteiger & Fortgeschrittene):

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr, PST-Clubraum (Ausoniusstr.)

#### SENIORINNEN UND SENIOREN:

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, PST-Clubraum (Ausoniusstr.)

Übungsleiterin: Karin Sattler, zertifizierte GYROKINESIS®-Trainerin

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

#### **aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)**

Unser Sportangebot "Haltung und Bewegung" ist ein Ganzkörpertraining mit Pilates-elementen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.

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

Einsteiger: mittwochs, 20:30 – 21:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Fortgeschrittene: montags, 19:30 – 20:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176-20686963

### **Haltung und Bewegung 2: Schwerpunkt Rücken**

Starker Rumpf, fester Bauch, aufrecht und stabil.

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

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

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

Übungsleiterin: Mechthild Faber

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

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

dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (Olewiger Str.)

Übungsleiterin: Lisa Grüneisen

### **Piloxing (auch als Kursangebot) aktuelle Termine unter [www.pst-trier.de/kurse](http://www.pst-trier.de/kurse)**

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

montags, 20:30 – 21:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176-20686963

### **Seniorengymnastik Ü65 für Männer und Frauen**

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

dienstags 17:30 – 18:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Übungsleiterin: Horst Auler

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr, Angela-Merici-Gymnasium (Neustr.)

Übungsleiterin: Uschi Dahm, 0176-20686963

### **Seniorengymnastik – Mixed: Gymnastik, Ballspiele, Rückenübungen (Abt. Zweiter Weg)**

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

Übungsleiter: Reza Rostaie

Gesund bleiben, Freude an Bewegung erleben, Gemeinschaft genießen und Entspannung finden – all das erwartet Frauen und Männer ab 40 in den Gruppen der Abteilung „Zweiter Weg“. In unseren vielfältigen Sportangeboten steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Ob Neueinsteiger oder nach einer längeren Sportpause: Bei uns jeder die Begeisterung für Sport neu entdecken oder wiederaufleben lassen. Zum Angebot gehören unter anderem Gymnastik, Volleyball, Basketball sowie weitere Ballspiele.

Weitere Informationen zu den Gruppen der Abteilung „Zweiter Weg“ finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.pst-trier.de/zweiter-weg/>

