



Cheerleading

Teamfoto der
Spirit Tigers



Quidditch

Teamfoto vom
ersten Ligaspieltag
des Jahres



Einfach Spitzenkasse.

**„Ihre Ziele sind
unser Ansporn.“**



Yvonne Engel ►
Gewerbekundenberaterin
Sparkasse Trier



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 Vereinsmagazin
- Link auf unserer Vereinshomepage
- Berichte in Social Media (Facebook und Co.)
- Werbung auf unseren Vereinsbussen
- Werbung bei Veranstaltungen des PST
- 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
Hockey	Jakob Joeres	0651-9372988 / vorstand@hockey-trier.de
Quidditch	Bob Thines	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	Geschäftsstelle	info@pst-trier.de
Cheerleading	Christina Jacobs	cheerleading-trier@web.de

Kampfsport

Aikido/Shinson Hapkido	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	N.N	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.

Annamaria Cannassa

Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Betriebswirtin (B.Sc.) zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Schließanlage, Sportstättenverwaltung und -belegung.

Melisa Munipi

Mitarbeiterin Geschäftsstelle

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

Sandra Pauli

Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Bürokauffrau, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Schließanlage, 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**

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

unter folgenden **Kontaktdaten**

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

finanzen@pst-trier.de

Ref. Finanzen: Adrian Dahm

finanzen@pst-trier.de

Ref. Recht: Dr. Andreas Ammer

Ref. Liegenschaften: Martin Böhler

liegenschaften@pst-trier.de

Ref. Sport: Alexandra Candels

Ref. Jugend: Helmut Berg

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

Rechnungsprüfer: Nik Rudolph

Rechnungsprüfer: N.N

Datenschutzbeauftragter: z. Zt. nicht besetzt

datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

Das Präsidium
erreichen Sie unter:
praesidium@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 • **Druck:** RaabDruck GmbH Trier

Neues Gesicht in der Geschäftsstelle: Willkommen im Team

In der Geschäftsstelle des Post-Sportverein Trier gibt es personelle Verstärkung.

Wir freuen uns Annamaria Camassa in unserem Team der PST Geschäftsstelle zu begrüßen. Sie arbeitet seit dem 01. Dezember 2025 in der Verwaltung mit.

Herzlich willkommen bei uns!



(Foto: links Annamaria Camassa, rechts Maria Funk)

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 bewerbe Dich unter www.DerDachdenker.de



Haben Sie eine neue Anschrift?

Dann füllen Sie bitte das Formular aus und schicken es an folgende Adresse:
Post-Sportverein Trier e. V., Ausoniusstraße 5, 54292 Trier

Sie können das Formular auch gerne in unseren Briefkasten einwerfen, oder uns Ihre neue Adresse per E-Mail mitteilen, an info@pst-trier.de.

Bitte unbedingt angeben:	
	Name, Vorname
	Geburtsdatum
Alte Anschrift:	
	Straße, Hausnummer
	PLZ, Ort
Neue Anschrift:	
	Straße, Hausnummer
	PLZ, Ort



Haben Sie eine neue Bankverbindung?

Dann füllen Sie bitte das Formular aus und schicken es an folgende Adresse:
Post-Sportverein Trier e. V., Ausoniusstraße 5, 54292 Trier

Sie können das Formular auch gerne in unseren Briefkasten einwerfen, oder uns Ihre neue Bankverbindung per E-Mail mitteilen, an info@pst-trier.de.

Bitte unbedingt angeben:	
	Name, Vorname
	Geburtsdatum
Bankdaten:	
	BIX / SWIFT
	IBAN
	Name oder Kurzbezeichnung der Bank
Bitte nur ausfüllen bei neuer Bankverbindung und bereits erteilter Einzugsermächtigung!	
	Name des Kontoinhabers für das Mandat





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

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 wünschen unseren Mitgliedern, Mitarbeitern,
Freunden und Sponsoren eine schöne und erholsa-
me Sommerzeit mit vielen sonnigen Momenten, guter
Laune und unvergesslichen gemeinsamen Erlebnissen.*

Präsidium und Geschäftsstelle des PST



Einladung zur Delegiertenversammlung (Jahreshauptversammlung) des PST

Die Delegiertenversammlung findet statt am
Donnerstag, 01. Oktober 2026 um 19.00 Uhr
in der Römerstadt-Jugendherberge Trier
(An der Jugendherberge 4, 54292 Trier, Tagungsraum: Mosel)

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Grußworte
3. Ehrungen
4. Bericht der Geschäftsführerin
5. Berichte
 - 5.1. des Präsidenten
 - 5.2. der Referentin Sport
 - 5.3. des Referenten Finanzen
 - 5.4. der Rechnungsprüfer
6. Aussprache zu TOP 5
7. Satzungsänderung
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung des Präsidiums
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zu TOP 10 müssen bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung in schriftlicher Form bei der Geschäftsstelle (GSt) vorliegen.

Hinweis: Nach § 14 der PST-Satzung wird die JHV als Delegiertenversammlung einberufen. Die von den Mitgliedern gewählten Delegierten erhalten eine schriftliche Einladung. An der JHV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Ihnen kann das Wort erteilt werden, sie haben jedoch kein Stimmrecht.

Wolfgang Scholtes, Präsident

Traditioneller Neujahrsempfang 2026

Im Rahmen unseres Neujahrsempfangs, der am 11. Januar 2026 im PST-Clubhaus in gemütlicher Atmosphäre stattfand, wurden langjährige Vereinsmitglieder ab 40 Jahren Vereinszugehörigkeit geehrt. Herzlichen Dank für Ihre Treue!

Unserer ehemaligen Geschäftsführerin, Frau Hiltrud Schilz, wurde die Ehrenmitgliedschaft bereits bei der Jahreshauptversammlung 2025 verliehen. Sie leitete die Geschäftsstelle mehr als 20 Jahr mit großem Fachwissen und herausragendem Engagement. Da Frau Schilz bei der Versammlung im vergangenen Jahr nicht anwesend sein konnte, wurde ihre Urkunde beim Neujahrsempfang übergeben.

Nach den Grußworten des Vorsitzenden des Sportkreises Trier, Michael Maxheim und des Vorsitzenden des Stadtsportverbandes, Marco Marzi, wurden die nachfolgenden Personen für ihre langjährige Mitgliedschaft ausgezeichnet:

40 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Ingrid Bleser	Abt. Zweiter Weg
Guenter Bleser	Abt. Zweiter Weg
Marcus Hermesdorf	Abt. Fitness
Hermann Homann	Abt. Zweiter Weg
Stephan Ressler	Abt. Tischtennis
Ottilia Thomas	Abt. Zweiter Weg
Ingrid Uhl	Abt. Zweiter Weg
Heide Ziewers	Abt. Zweiter Weg

50 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Rainer Joerg	Unterstützendes Mitglied
Karl-Heinz Jücker	Unterstützendes Mitglied
Renate Juhnke	Abt. Gymnastik
Jörg Liewen	Abt. Kampfkunst
Melitta Thomas	Abt. Gymnastik Saarburg
Willi Türk	Unterstützendes Mitglied
Annemarie Valentin	Sportschützen

60 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Konrad Muth	Abt. Zweiter Weg/Volleyball
Rudolf Schmitt	Abt. Leichtathletik
Ernst Wolfgarten	Abt. Zweiter Weg

70 Jahre Vereinsmitgliedschaft

Willi Schmeer	Unterstützendes Mitglied
---------------	--------------------------



Das Foto zeigt die anwesenden Geehrten zusammen mit dem Sportkreisvorsitzenden Michael Maxheim, dem Vorsitzenden des Stadtsportverbandes Trier Marco Marzi, sowie unsere Präsidiumsmitglieder Präsident Wolfgang Scholtes, Vizepräsident Dr. Andreas Ammer und Rüdiger Cadenbach.



Liga Abteilung Quidditch

Früh am Morgen des 15. März 2026 hieß es für das Quadball-Team Thunderbirds Trier ab nach Bingen! Dort stand unser erste Ligaspieltag des Jahres an, vier Teams, fünf Spiele und ganz viel Spannung.

Bereits um 9:30 Uhr ging es gegen die Darmstädter Athenas aufs Feld. Trotz bewölkter 13 °C und knapper Aufwärmzeit starteten wir top motiviert. Die Darmstädter, ein eingespieltes Topteam, setzten sich am Ende mit 230:100 durch. Doch für uns kein Grund zur Entmutigung, gegen einen so starken Gegner war das ein gutes Ergebnis und eine starke Leistung zum Auftakt.

Direkt danach wartete die Spielgemeinschaft Mainz-Bingen. In nur 22 Minuten, dem kürzesten Spiel des Tages, flogen die Thunderbirds mit einem starken 160:60 zum ersten Sieg der Saison!

Unser letztes Spiel des Tages spielten wir gegen Frankfurt, unseren größten Rivalen in der Liga. Seit Jahren erzielen wir gleich gute Ergebnisse, und es sollte sich eigentlich um ein knappes Rennen

handeln. Allerdings haben die Frankfurter ihre Taktik gegen uns perfektioniert und gewannen mit 130 zu 80.

Damit fehlt in der laufenden Saison nur noch ein Gegner: die Darmstädter Athenas. Und das große Finale verspricht jetzt schon ein echtes Highlight zu werden:

Am 07. Juni steigt der vierte und letzte Ligaspieltag der Rhein-Main-Liga bei uns in Trier! Gespielt wird oben beim Waldstadion (neben dem Weißhauswald). Der Eintritt ist kostenlos, und das Team freut sich über jede Menge Zuschauer, Anfeuerungsrufe und neugierige Besucher.

Wer Lust bekommen hat, selbst einmal auf den Besen zu steigen, ist herzlich willkommen: Wir trainieren jeden Mittwoch um 19 Uhr im Waldstadion. Schaut einfach vorbei oder meldet euch auf Instagram (@thunderbirds_trier).

Kommt vorbei, spielt mit und werdet selbst Teil des Teams!



Credit: Auer



Credit: Auer



Credit: PST Thunderbirds Trier

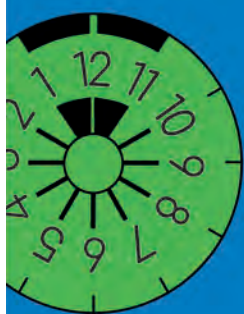
Weber & Volkmer

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

Schuhe
zum Leben

Berg

Neustraße 58 | Trier Online-Shop: schuhe-zum-leben.de

Weihnachtsfeier 2025

Der Gastraum war feierlich geschmückt, die Tanne fein herausgeputzt, und auf dem kalten Buffet war ordentlich aufgetischt. Die Feier begann mit dem Frühstück und zog sich in bester Stimmung bis in den Nachmittag hinein. Der Nikolaus schaute höchstpersönlich vorbei, hatte viele gute Worte und auch einige Geschenke – für die Kinder natürlich, aber auch für den Baumeister, der sich mit vielen Helfern um den Umbau des 25m-Standes gekümmert hatte. Ihm wurde noch eine ganz besondere Ehre zuteil, da der Platz vor dem Ausgang zum Gastraum nach ihm benannt wurde.



Die Arbeiten auf dem 25m-Stand konnten leider doch noch nicht, wie beabsichtigt, ganz fertig gestellt werden. Es sind noch einige Handgriffe mehr von Nöten, um die noch ausstehende behördliche Betriebserlaubnis zu bekommen.



50 Jahre Schützenabteilung im PST

Am 7. Februar fand eine kleine Feier zum 50-jährigen Bestehen der Schützenabteilung im PST statt. Es hatten sich Gäste aus benachbarten Vereinen eingefunden. Wolfgang Scholtes, der Präsident des PST, lobte die Eigenleistung der Abteilung. Allen Anwesenden war bewusst, dass es ohne die finanzielle Unterstützung des Hauptvereins nicht möglich gewesen wäre, den 25m-Stand wieder in Betrieb zu nehmen. Besonders erfreulich war auch, dass einige Gründungsmitglieder der Feier beiwohnten. Und natürlich kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz.



Der Vorstand der Schützenabteilung

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



Heute schon an morgen denken.



Meisterschaften

Die Kreis- und Bezirksmeisterschaften sind abgeschlossen, die Schützen des PST Trier konnten einige Erfolge verzeichnen:

Kreis:

Medaillenspiegel Einzel	Gold	Silber	Bronze	Gesamt
Post-Sportverein Trier e.V.	10	10	3	23

Medaillenspiegel Mannschaft	Gold	Silber	Bronze	Gesamt
Post-Sportverein Trier e.V.	1	2	1	4

Die Schützen errangen folgende Platzierungen, jeweils in den einzelnen Altersklassen:

Ergebnisse:

Luftgewehr – Auflage

1. Beuke, Anna Marlene; 5. Kiemes, Rüdiger; 6. Fuchs, Wolfgang
 1. Emser, Christine; 3. Liewen, Heinz
 1. Portner, Edmund; 2. Melchisedech, Roland

Mannschaft: 1. PST Trier e.V. 1 - Melchisedech, Rolan; Liewen, Hein; Portner, Edmund

KK 100 m - Auflage

2. Fuchs, Wolfgang; 2. Liewen, Vera; 2. Liewen, Heinz; 1. Melchisedech, Roland

Mannschaft: 2. PST Trier e.V. 1 - Melchisedech, Roland; Liewen, Heinz; Liewen, Vera

KK 50 m - Auflage

1. Beuke, Anna Marlene; 3. Fuchs, Wolfgang; 2. Liewen, Vera; 4. Liewen, Heinz
 1. Melchisedech, Roland; 2. Portner, Edmund

Mannschaft: 2. PST Trier e.V. 1 - Melchisedech, Roland; Liewen, Heinz; Portner, Edmund

10 m Luftpistole

2. Llitas, Christian; 1. Kraus, Lisa; 3. Hoppe, Jens

10 m Luftpistole - Auflage

5. Fuchs, Wolfgang; 6. Weides, Reinhard; 1. Carrara, Isolde;
 1. Liewen, Vera; 4. Zehren, Norbert; 5. Harig, Udo; 1. Fuchs, Friedbert; 2. Konz, Werner

Mannschaft: 3. PST Trier e.V. - Weides, Reinhard; Fuchs, Wolfgang; Carrara, Isolde

50 m Pistole - Auflage

2. Heck, Peter

25 m Pistole - Auflage

4. Günther, Thomas; 2. Lex, Claudia; 7. Fuchs, Wolfgang; 5. Zehren, Norbert

Mannschaft: 4. PST Trier e.V. 1 - Lex, Claudia; Fuchs, Wolfgang; Günther, Thomas

Bezirk:

Medaillenspiegel Einzel	Gold	Silber	Bronze	Gesamt
Post-Sportverein Trier e.V.	6	3	3	12

Medaillenspiegel Mannschaft	Gold	Silber	Bronze	Gesamt
Post-Sportverein Trier e.V.	0	1	0	1

**Luftgewehr - Auflage**

1. Beuke, Anna Marlene; 3. Portner, Edmund; 4. Melchisedech, Roland; 5. Emser, Christine;
10. Liewen, Heinz

Mannschaft: 6. Post-Sportverein Trier e.V. 1 - Melchisedech, Roland; Liewen, Heinz; Portner, Edmund

KK 100 m - Auflage

1. Beuke, Anna Marlene; 12. Fuchs, Wolfgang; 5. Melchisedech, Roland; 8. Liewen, Heinz

KK 50 m - Auflage

1. Beuke, Anna Marlene; 4. Melchisedech, Roland; 9. Liewen, Heinz

10 m Luftpistole

4. Lliteras, Christian; 2. Kraus, Lisa; 3. Hoppe, Jens

10 m Luftpistole - Auflage

6. Weides, Reinhard; 8. Fuchs, Wolfgang; 1. Carrara, Isolde; 2. Liewen, Vera; 4. Zehren, Norbert;
1. Fuchs, Friedbert; 2. Konz, Werner

Mannschaft: 2. Post-Sportverein Trier e.V. 1 - Weides, Reinhard; Fuchs, Wolfgang; Carrara, Isolde

50 m Pistole - Auflage

1. Heck, Peter

25 m Pistole - Auflage

7. Günther, Thomas; 3. Lex, Claudia; 5. Fuchs, Wolfgang; 8. Zehren, Norbert

Mannschaft: 4. Post-Sportverein Trier e.V. 1 - Lex, Claudia; Fuchs, Wolfgang; Günther, Thomas

**Liga-Wettkämpfe**

Die Liga-Wettkämpfe auf Bezirksebene sind abgeschlossen, die Mannschaften des PST Trier konnten folgende Platzierungen erreichen:

KK-Gewehr Auflage:	Platz 1
Luftgewehr Auflage:	Platz 2
Luftpistole Freihand:	Platz 2
Luftpistole Auflage:	Plätze 5 + 6
	(hier starteten 2 Mannschaften)

Herzlichen Glückwunsch den erfolgreichen
Schützen!



Gymnastik- und Aerobic-Angebote (nur 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)	Amelie Simmes
Mittwoch	17:00 - 18:00 Uhr	Jungen & Mädchen, 9 - 11 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Amelie Simmes
Freitag	15:00 - 16:00 Uhr	Jungen & Mädchen, 4 - 6 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Patricia Kuroczik
Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	Jungen & Mädchen, 4 - 6 Jahre (Toni-Chorus-Halle)	Patricia Kuroczik

Seniorengymnastik Ü65 (Frauen & Männer)

Dienstag	17:30 - 18:30 Uhr	AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Horst Auler
Mittwoch	17:30 - 18:30 Uhr	AMG, Gymnastikhalle, Kuhnenstr.	Uschi Dahm
Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Toni-Chorus-Halle	Reza Rostaei

Step-Aerobic

Samstag	11:45 - 12:45 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene Friedrich-Wilhelm-Gymn., Olewiger Str. 2	Uschi Dahm
---------	-------------------	---	------------



Kurs-Angebote (für Vereinsmitglieder & Nicht-Vereinsmitglieder)

Alles Kurse starten mehrmals im Jahr.

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

GYROKINESIS®

Mittwoch	17:30 - 18:30 Uhr	ALL LEVEL (Einsteiger & Fortgeschrittene) PST Clubhaus, Ausoniusstraße	Karin Sattler
Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	SENIORINNEN UND SENIOREN 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	20:30 - 21:30 Uhr	Einsteiger & Fortgeschrittene AMG, Gymnastikhalle, Kuhnstr.	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
-----------------	-------------------	--	---------------

**Für alle Aktiven
die ideale Anlaufstation
Für Sport-Ausrüstungen
und Sportbekleidung**

Sport-Simons
Trier, Konstantinstraße
- an der Basilika -



Gymnastikgruppe



Jeden Dienstag von 17:30 Uhr – 18:30 Uhr im AMG

Unsere Abteilung ersetzen freut sich, einen neuen Übungsleiter für die Gymnastikgruppe vorstellen zu können. Wir heißen unseren neuen Übungsleiter herzlich willkommen und freuen uns auf viele aktive und spaßige Übungsstunden!

Danke, Horst, dass du diese Aufgabe übernommen hast!

Uschi



Ich bin Horst Auler!

Zum April 2026 habe ich die Gymnastik Gruppe der Senioren, jeden Dienstag 17:30 Uhr im Angela-Merici-Gymnasium übernommen.

Nach fast 35 Jahren im Schichtdienst freue ich mich sehr über diese neue Aufgabe.

Neben meinen Hobbys, Pilates und Radfahren, bin ich viel mit meinem Hund Miss Ellie in der Natur unterwegs.

Ich freue mich auf viele angenehme Übungsstunden, welche ich im Einklang mit den Teilnehmern gestalten möchte.

Mit sportlichen Grüßen
Horst Auler



ALKOHOLFREI ERFRISCHEN? Bitte

Bitte ein Bit



ISOTONISCH **MIT** VITAMINEN



DIE KRAFT
IM URSPRUNG

GEROLSTEINER




Fit und voller Lebensfreude – meine Gymnastikgruppe

„Bewegung kennt kein Alter – unsere Jubilare im Rampenlicht“

Als Übungsleiterin dieser wunderbaren Gymnastikgruppe erlebe ich Woche für Woche, wie viel Freude Bewegung und gemeinsames Training schenken können. Mit Begeisterung und Engagement treffen wir uns regelmäßig, um aktiv, mobil und voller Lebensfreude zu bleiben.

Besonders stolz bin ich auf meine Jubilare:

Anni Wagenknecht, die in diesem Jahr 91 Jahre alt wurde, sowie Elfriede Schättgen, die im vergangenen Jahr ihren 90. Geburtstag feiern konnte.



Elfriede Schättgen



Anni Wagenknecht

Nicht zu vergessen ist Elfriede Metzdorf, die im vergangenen Jahr 92 Jahre alt wurde. Auch wenn sie nicht mehr aktiv teilnimmt, bleibt sie unserer

Gruppe eng verbunden und ist bei unseren Feiern immer dabei. Alle drei sind für uns/mich ein wunderbares Beispiel dafür, wie wichtig Bewegung, Lebensfreude und Zusammenhalt sind. Diese außergewöhnliche Gruppe ist für mich weit mehr als nur eine Gymnastikstunde: Sie inspiriert mich, schenkt mir Freude

und motiviert mich immer wieder aufs Neue. Es erfüllt mich mit großer Dankbarkeit, diese wundervollen Menschen begleiten zu dürfen!

Übungsleiterin Uschi Dahm

Cheerleading

Spirit Allstars – Wachstum, Nachwuchsarbeit und erfolgreiche Entwicklung

Die Cheerleading-Abteilung des PST Trier, die „Spirit Allstars“, blickt auf eine ereignisreiche Saison mit deutlicher Weiterentwicklung in allen Bereichen zurück. Von den jüngsten Athletinnen und Athleten bis hin zu den Seniors zeigt sich eine kontinuierlich wachsende und leistungsorientierte Struktur innerhalb der Abteilung.

Ein besonderes Highlight der Saison war die Teilnahme der Juniors

(„Spirit Tigers“) an der Meisterschaft im Dezember in Nürnberg, die erstmals auch mit einer gemeinsamen Übernachtung verbunden war. Für viele Athletinnen stellte dieses Wochenende nicht nur einen wichtigen sportlichen Meilenstein dar, sondern auch einen emotionalen Abschluss einer langjährigen Teamkonstellation. Ein Großteil des Teams stand über mehrere Jahre hinweg gemeinsam auf der Matte, sodass diese Meisterschaft für viele zugleich



der letzte Auftritt im Juniorbereich war. Entsprechend groß war die Bedeutung dieses Moments – sowohl sportlich als auch persönlich.





Bereits im Vorfeld konnten sich alle Teams im Rahmen einer großen Generalprobe mit mehr als 150 Zuschauenden präsentieren. Diese bot nicht nur den Meisterschaftsteams, sondern auch dem Aufbauteam die Möglichkeit, ihre Fortschritte vor Publikum zu zeigen und wichtige Wettkampferfahrung zu sammeln.

Für zusätzliche Aufmerksamkeit sorgte zudem ein Fernsehbeitrag des offenen Kanals Trier, der kurz vor der Meisterschaft gedreht wurde und Einblicke in den Trainingsalltag sowie die Entwicklung des Cheerleadings in Trier gibt. Die Ausstrahlung erfolgte im Frühjahr und unterstreicht die zunehmende Sichtbarkeit der Abteilung. Der Beitrag ist unter folgendem Link auf YouTube zu finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwZlsk1QPRY>



Ein bedeutender Entwicklungsschritt folgte im Januar: Beim Tryout konnten über 50 Bewerberinnen und Bewerber begrüßt werden. Dieses große Interesse führte unter anderem zur Grün-

dung eines neuen Peewee-Teams, den „Spirit Starlets“. Damit deckt die Abteilung nun alle Altersklassen ab – von Kindern ab etwa sechs Jahren bis hin zu den Erwachsenen im Seniorbereich.

Die neu gegründeten „Spirit Starlets“ werden ebenfalls an der kommenden Landesmeisterschaft im November am Nürburgring teilnehmen. Besonders erfreulich ist, dass das Trainerteam vollständig aus den eigenen Reihen

stammt: Die Coaches verfügen über mehrere Jahre Erfahrung im Cheerleading und wurden intern ausgebildet. Trotz der kurzen Trainingszeit zeigt das Team bereits bemerkenswerte Fortschritte.



Auch innerhalb der bestehenden Teams kam es zu wichtigen Entwicklungsschritten. Nach der Meisterschaft wechselten altersbedingt mehrere Athletinnen aus dem Junior-Team in den Seniorbereich, wodurch sich neue Dynamiken und Entwicklungsmöglichkeiten ergaben.

Ein zentrales Element der Abteilungsarbeit ist das vereinsinterne Aufbausystem: Athletinnen und Athleten werden gezielt in den Grundlagen-Teams ausgebildet und können sich über Tryouts für die leistungsorientierten Meisterschaftsteams qualifizieren. Dass dieses System funktioniert, zeigte sich in diesem Jahr besonders deutlich, da zahlreiche Mitglieder aus dem Aufbauteam erfolgreich in das Junior-Meis-

terschaftsteam aufrücken konnten.

Neben dem sportlichen Fortschritt wird auch die Qualifikation der Trainerinnen weiter ausgebaut. Mehrere Coaches werden in diesem Jahr an der Trainer-C-Ausbildung des CCVD teilnehmen, um die Trainingsqualität nachhaltig zu sichern und weiterzuentwickeln.

Die Cheerleading-Abteilung des PST Trier befindet sich damit auf einem klaren Wachstumskurs. Ziel bleibt es, den Cheersport in Trier weiter zu etablieren, Nachwuchs zu fördern und langfristig leistungsorientiertes Cheerleading auf hohem Niveau anzubieten.

Erfolgreiche Fechtpass-Prüfung in Trier

Insgesamt 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten sich am 21. März 2026 der Fechtpass-Prüfung.

Besonders erfreulich: Neben einem großen Kontingent des PST nahmen auch sieben Fechterinnen und Fechter aus Wittlich und Bernkastel-Kues an der Prüfung teil. Unter der Leitung von Diplom-Fechtmeister Eric Mayer wurde die Prüfung professionell durchgeführt. Neben der sportlichen Leistung stand dabei vor allem auch die Förderung des Nachwuchses im Fokus. Mayer zeigte sich zufrieden mit dem Engagement und dem Leistungsniveau der Teilnehmenden.

Doch der Tag war mehr als nur eine Prüfung: Er entwickelte sich zugleich

zu einem wichtigen Schritt für die Zusammenarbeit der Fechtabteilungen aus Trier, Wittlich und Bernkastel-Kues. In angenehmer Atmosphäre nutzten Sportlerinnen, Sportler und Verantwortliche die Gelegenheit zum Austausch. Im Anschluss an die offiziellen Prüfungen wurde die Halle für freies Fechten geöffnet. Hier konnten die Teilnehmenden ihr Können weiter vertiefen, neue Kontakte knüpfen und vereinsübergreifend Erfahrungen sammeln. Diese offene Trainingsphase wurde von vielen als besonderes Highlight des Tages hervorgehoben.

Ein konkretes Ergebnis dieses Austauschs ließ nicht lange auf sich warten: Die beteiligten Vereine

verständigten sich darauf, künftig regelmäßiger gemeinsame Fechtabende zu organisieren. Ziel ist es, den sportlichen Austausch zu intensivieren und die regionale Fechtscene weiter zu stärken. Mit vielen bestandenen Prüfungen, neuen Impulsen für die Zusammenarbeit und einer klaren Perspektive für die Zukunft ging ein erfolgreicher Fechttag in Trier zu Ende.



Trierer Fecht-Talent erkämpft sich Bronzemedaille in Saarbrücken

PST-Fechter Paul Donkel hat sich bei der diesjährigen Auflage der Saarländischen Meisterschaften im Degen die Bronzemedaille in der Altersklasse U11 erfochten.

Im international besetzten Starterfeld von insgesamt 11 Fechtern legte der Trierer mit vier Siegen aus fünf Gefechten in der Vorrunde den Grundstein für den restlichen Turnierverlauf. Als Vierter der Setzliste konnte er sich im Achtelfinale gegen Hannes Stür-

mer aus Maxdorf mit 10:6 Treffern behaupten. Das Viertelfinal-Gefecht gegen Ralf Priinits aus Estland (startend für Cercle Escrime Sud) entschied er souverän mit 10:5 für sich. Im Halbfinale musste er sich dem späteren Turnier-Sieger Adrien Lamboray vom Cercle Escrime Sud aus Luxemburg geschlagen geben. Dennoch war die Freude über die Bronzemedaille zu Recht riesengroß.



PST-Nachwuchsfechter Paul Donkel präsentiert seine Bronzemedaille von den Saarlandmeisterschaften in Saarbrücken.

Zweimal Edelmetall für Trierer Fechter in Homburg

Erfolgreiches Turnierwochenende in Homburg: Beim Smile-Best-Cup in Homburg konnte sich PST-Musketier Paul Donkel in der Altersklasse U11 die Bronzemedaille sichern. In einem stark besetzten Teilnehmerfeld kämpfte er sich bis ins Halbfinale vor, in dem er knapp den Kürzeren zog. Dennoch ein großer Erfolg!

Auch die offenen Saarlandmeisterschaften der Veteranen am selben Wochenende waren aus

Trierer Sicht von Erfolg gekrönt: Thomas Foth errang den Titel in der Altersklasse V60. Die insgesamt 14 Teilnehmer aller Altersklassen fochten eine große Runde gegeneinander aus. Von den insgesamt 13 Gefechten konnte Foth neun gewinnen und sich so einen starken fünften Platz in der Gesamtwertung sichern, der für seine Altersklasse die Goldmedaille bedeutete.



Saarlandmeister der AK V60: Thomas Foth vom PST-Trier.

Fechterin des PST wird Dritte in Böblingen

Bei den diesjährigen offenen Böblinger Stadtmeisterschaften konnte sich PST-Fechterin Mikayla Farnum in der Altersklasse U11 über den dritten Platz freuen.

Mit zwei Siegen aus vier Vorrunden-Gefechten hatte sie sich mit Platz acht gut für die anstehende K.O.-Runde positioniert. Im Achtelfinale traf die US-Amerikanerin auf Sofiia Hrytsuk vom Heidenheimer SB und konnte das spannende Gefecht knapp mit 10:8 Treffern für sich entscheiden. Anschließend stand ihr im Siegerlauf Zoia Efremkina vom SV Böblingen gegenüber, Erstplatzierte nach der Vorrunde. Mit einer starken Leistung gewann Farnum das Gefecht mit 10:9, um dann im Viertelfinale erneut auf die Kontrahentin aus Böblingen zu treffen. Auch im zweiten Gefecht behielt Farnum die Oberhand, setzte sich mit 10:7 Treffern durch, und hatte damit bereits einen Podestplatz sicher.

Das Halbfinale ging in einem engen Gefecht mit 7:10

Treffern an die spätere Siegerin Paula Keitel vom Heidenheimer SB. Die Freude über einen Podestplatz überwog aber am Ende eines erfolgreichen Turniertages.



PST-Fechterin Mikayla Farnum (ganz rechts im Bild) auf dem Siegerpodest bei den Stadtmeisterschaften in Böblingen.

Starke Ergebnisse für PST-Fechter in Koblenz

Sechsmal Gold, zweimal Silber, zweimal Bronze: So lautet die Bilanz der Fechtabteilung des PST bei den diesjährigen Landesmeisterschaften des Fechterbundes Mittelrhein in Koblenz.

Beate Fischer konnte sich den Landesmeistertitel in der Altersklasse U20 sichern – sie gewann das vereinsinterne Duell gegen Nina Nawrocki – und obendrein noch die Silbermedaille in der Altersklasse Senioren (Jahrgang 2006 und älter). Bei den Herren schafften es gleich zwei PST-Fechter ins Halbfinale. Thomas

Foth und Rouven Willkomm-Krell kämpften sich bis in die Vorrundrunde vor und mussten sich jeweils den Fechtern Mustafa Kingir bzw. Christian Meier von der CTG Koblenz geschlagen geben. Dennoch sind zwei Bronzemedallien ein starkes Ergebnis.

Ebenfalls erfreulich ist die Tatsache, dass die Abteilung bei den Mannschaftswettkämpfen der Senioren gleich zwei Mannschaften stellen und die Plätze zwei und drei belegen konnten.



Die Degen-Herren des PST mit Trainer Eric Mayer bei den Landesmeisterschaften in Koblenz.



Neue Kampfkunst beim PST: Shinson Hapkido stellt sich vor

Seit Anfang Februar 2026 hat der PST sein Angebot erweitert und eine neue Kampfkunst aufgenommen, Shinson Hapkido. Es hat seine Wurzeln in der traditionellen koreanischen Bewegungskultur und verbindet Elemente der Selbstverteidigung mit dem Streben nach innerer Ausgeglichenheit und ganzheitlicher Körperbewegung.

Die Strömung „Shinson“ des koreanischen Hapkido wurde in den 1980er Jahren von Großmeister Ko Myong in Europa gegründet und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt. Inzwischen wird Shinson Hapkido weltweit unterrichtet, besonderes aber in Europa.

Ein Merkmal dieser Kampfkunst ist der bewusste Verzicht auf Wettkämpfe. Im Mittelpunkt stehen stattdessen Respekt vor sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt.

Das Training umfasst eine breite Palette an Techniken, darunter Selbstverteidigung, Fallschule sowie dynamische Hand und Fußtechniken. Ergänzt wird das Angebot durch Gymnastik, Meditation und Atemübungen, die zur körperlichen Energie und geistigen Ausgeglichenheit beitragen sollen.

Die neu gegründete Gruppe in Trier wird von Kyosanim (kor. Lehrer) Olivier Wiesemes (31) mit Unterstützung durch seine Partnerin Maria Höfer (30) geleitet. Beide trainieren die Kampfkunst seit beinahe 25 Jahren und haben sich im Zuge eines internationalen Lehrgangs kennengelernt.

Kyosanim Olivier hat seit 2015 mehrere Gruppen im belgischen Amel geleitet und viel Erfahrung im Vermitteln des großen Technikschatzes von Shinson Hapkido. Sein Ansatz ist es, mit Unterstützung

von Maria, durch viel Abwechslung besonders auch in Form von Beweglichkeits-, Koordinations- und Ausdauertraining eine natürliche Entwicklung zu fördern.

Die Gruppe trifft sich derzeit einmal pro Woche und zählt rund zehn Mitglieder. Die Teilnehmenden bringen unterschiedliche Vorkenntnisse und körperliche Voraussetzungen mit. Was sie verbindet, ist die Freude an der Bewegung, die einige erst neu für sich entdeckt haben. Aktuell richtet sich das Angebot aus organisatorischen Gründen an Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene.

Die Entwicklung im Shinson Hapkido ist in ein Gürtelsystem geglie-

dert. Bisher gab es in Trier noch

keine Gürtelprüfung, weswegen die Gruppe noch ausschließlich aus Weißgürteln besteht (Gürtel vor der ersten Prüfung), die alle gemeinsam die Grundlagen lernen.

Die Gruppe hat noch Wachstumspotential. Interessenten können gerne unverbindlich dienstags um 18:30 Uhr (Trainingsdauer 90 min) in der Toni-Chorus-Halle zu einem Schnuppertraining vorbeikommen. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich!

Das Shinson Hapkido Trier ist stolz, Teil des PST sein zu dürfen und freut sich auf die nächsten ereignis- und entwicklungsreichen Jahre im Verein.



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

Taekwondo: FINALS Saarland Zweikampf

Am 18.10.2025 fand in Saarbrücken im Olympia-Park die FINALS-7-Reihe der Deutschen Taekwondo Union statt.

Zu diesem Bundesranglistenturnier reisten auch einige Sportlerinnen und Sportler des PST Trier an.

Veronika Welke (17) startete nach langer Pause wieder in das Wettkampfgeschehen ein. Sie belegte mit einer starken, zweiten gewonnenen Runde den 2. Platz und feierte ein gelungenes Comeback.

Antonia Cagalj (13) konnte ihren Auftaktkampf für sich entscheiden und zog verdient in das Viertelfinale ein. Dort unterlag sie knapp ihrer Gegnerin und errang am Ende die Bronzemedaille – eine tolle Leistung für die Nachwuchsathletin in der neuen Leistungsklasse LK I.

Emma von Wenzlawowicz, Studentin an der Sporthochschule Köln und Trainerin des PST Trier, konnte zwei Matches in der stark umkämpften Damenklasse –53 kg für sich entscheiden. Im Finale unterlag die 20-Jährige leider ihrer Kontrahentin aus Gelsenkirchen. Silber für Emma und damit wertvolle Ranglistenpunkte.

Thien Pham Van, ebenfalls Trainer des PST Trier, ging in der Königsklasse der Herren –68 kg auf die Matte. Nach einem harten Schlagabtausch und einem knappen Punktestand von 18:16 musste sich Thien in den letzten Sekunden leider unglücklich seinem Kontrahenten geschlagen geben.



Bild v.l.n.r.
Veronika Welke - Silber
Antonia Cagalj - Bronze
Emma von Wenzlawowicz - Silber
Thien Pham Van

Taekwondo – PST Sportler legt Prüfung zum 6. Dan ab

Am Samstag dem 29.11.2025 fand in Mainz die Landes-Dan-Prüfung vom 1. - 7. Dan (Graduierung des Schwarzen Gürtels) der Taekwondo-Union-Rheinland-Pfalz (TURP) statt.

Eröffnet wurde die Veranstaltung durch Horst Sperling, dem Präsidenten der Taekwondo-Union-Rheinland-Pfalz. Die erfahrene Prüfungskommission, bestehend aus Klaus Ermler, 8. Dan, aus Nordrhein-Westfalen, als Prüfungsvorsitzendem, Thomas Wernet, 7. Dan, aus Baden-Württemberg und Omar Lamkadi, 7. Dan, aus Hessen, beurteilte die Leistungen von 17 Sportlern aus ganz Rheinland-Pfalz.

André Simon, Prüfungsreferent der TURP, der selbst die Prüfung zum 7. Dan absolvierte, und der ausrichtende Verein Armare Mainz e.V. sorgten im Vorfeld für die perfekte Organisation der ganztägigen Veranstaltung.

Angetreten zum 6. Dan war Torsten Berweiler, Abteilungsleiter und Trainer des Post-Sportverein Trier e. V. Tatkräftig unterstützt durch seine Trainer-Kollegen und Formen-Spezialisten Sabrina Bähke (2. Dan) und Tom Lehnert (2. Dan).

Nach aktueller Prüfungsordnung gibt es im Taekwondo vielzählige, sehr umfangreiche Disziplinen,

bestehend aus einem vorgegebenen Basisprogramm und verschiedenen Wahlbereichen.

Darunter sind die traditionellen "Formen" (sog. Poomsae), festgelegte Bewegungsformen gegen einen imaginären Gegner und der sogenannte „Einschritt-Kampf“, also traditionelle Angriffs- und Verteidigungs-Techniken mit Partner. Der olympische Vollkontakt-Wettkampf sowie Wettkampf-Übungen (Pratzensparring, Sparring mit Aufgabenstellungen) können ebenfalls Prüfungsbestandteil sein. Selbstverteidigungstechniken gegen waffenlose und bewaffnete Angreifer (Messer und Stock) zeigen den Realitätsbezug der koreanischen Kampfsportart Taekwondo. Beim Bruchtest (koreanisch „Kyok-Pa“) zeigt der Prüfungs-Anwärter, dass die erlernten Techniken die entsprechende Wirkung entfalten können. Dabei geht es nicht allein um das Brechen der Bretter, sondern um die exakte Technikausführung und notwendige Konzentration. Teilweise müssen bis zu fünf Bruchtests absolviert werden. Auch die Freestyle Poomsae, eine frei choreographierte Form mit vorgegebenen Technik- und Akrobatik-Elementen zu passender Musik wurde in die Prüfungsordnung aufgenommen.

Torsten Berweiler überzeugte das Prüfungskomitee mit vier kraftvoll gelaufenen, traditionellen Formen, einem Einschnitt-Kampf mit schwierigen Dreh- und Sprungkicks sowie einem Spezial-Bruchtest. Dieser bestand aus einer Kombination von gedrehtem Kick und einem gedrehten Hand-Kanten-Schlag auf freigehaltene, also einhändig gehaltene, Bretter. Die Vorbereitungszeit für den 6. Dan beträgt mind. fünf Jahre. In dieser Zeit geht es um die Festigung und Perfektionierung des Programms und einem dafür notwendigen Durchhaltevermögen, Geduld, Ehrgeiz und Zielstrebigkeit, um nur einige der mentalen Herausforderungen des Taekwondo zu nennen. Torsten betreibt Taekwondo bereits seit 34 Jahren,

davon fast 30 Jahre als Trainer. Er ist lizenzierter Breitensport-Übungsleiter C des DOSB, DOSB Trainer C - Taekwondo, Formen-Kampfrichter der TURP sowie Gewalt-Präventionstrainer. In einem starken Trainer-team aus insgesamt 10 Trainer*innen unterrichten er und das Team die über 100 Sportler*innen der Abteilung des PST Trier im Breiten- und Leistungssport Taekwondo.

Mit dem Erreichen des 6. Dans zählt er nun zu den höchstgraduierten Meistern in der Taekwondo-Union-Rheinland-Pfalz. Für ihn war jedoch das Besondere an der Prüfung, diese zusammen mit vielen Freunden aus der Taekwondo-Familie bestreiten zu dürfen.



Gruppenbild der Teilnehmer und Prüfer



Von links nach rechts, Horst Sperling (Präsident der TURP), Torsten Berweiler (6. Dan), Thomas Wernet (Prüfer, 7. Dan), Klaus Ermler (Prüfungsvorsitzender 8. Dan)



Torsten Berweiler – Bruchtest



Torsten Berweiler mit Trainerkollegen Tom Lehnert und Sabrina Bähke

Taekwondo Trainingscamp

Vom 14. bis zum 17. August 2025 machten sich 23 Sportler der Abteilung Taekwondo des Post-Sportvereins Trier e.V. (PST) zusammen auf die Reise zu einem zwar intensiven, aber wunderbaren Trainingslager. Dieses fand wie das Jahr zuvor in der Sporthalle des Taekwondo Club Schleiden statt. Rast, sowie Verpflegung fanden die Sportler in der Jugendherberge Vogelgesang in Schleiden-Gemünd.

Die Tage teilten sich auf in: morgens eine Laufeinheit, mittags und abends jeweils eine Trainingseinheit. Sowie einigen Freizeiteinheiten, in denen sich die Sportler ausruhen, im Freibad amüsieren oder in der Halle vergnügen konnten.

Pratzen-Training mit Lars:

Den Auftakt gab Lars, dieser hatte es sich zur Aufgabe gemacht alle auf die folgenden Tage, die von Erschöpfung geprägt werden sollten, mental und körperlich einzustimmen. Zusätzlich galt es den Kampfschrei, wie auch in Thiens Training zwei Tage später, zu verbessern - Übung macht schließlich den Meister.

Plyo-Training mit Emma:

Nach der morgendlichen Laufrunde startete der zweite Tag vormittags mit einer Plyometrie-Einheit. Gezielte Explosiv- und Schnellkraft-Übungen an Step-Ups und Pratzen sollten besonders dazu dienen, die später folgenden Sprung- und Drehkicks einzuleiten.

Kick-Ausdauer-Training mit Tom:

Das vorher gefürchtete und von Tom geleitete Kick-Ausdauer-Training war zwar anspruchsvoll, aber auch unterhaltsam. Beim Aufwärmen mussten die Sportler:innen ihre Beine im Rhythmus der Musik anziehen – für manche eine kleine Herausforderung.



Wettkampftraining mit Thien:

Nach einer entspannten Runde Morgengymnastik mit Torsten und einem entspannten Frühstück wollte Thien in seiner Einheit etwas Entspanntes mit uns teilen, was er in Japan erlebt hatte.

Der Japanische Fiebertraum startete mit Wettkampftraining als Hauptthema, während im Hintergrund K-Pop lief. Schon beim Aufwärmen wurde klar, dass Laufen, K-Pop und der absolute Horror der PST-Sportler, nämlich Kihaps, eine Herausforderung darstellten. Dem Laufen folgte Pratzenkicken à la Wettkampf und als Grande Finale steckten alle in Westen. Auch hier dudelte K-Pop im Hintergrund, selbst beim lockeren Sparring in Westen!

Boxtraining mit Torsten:

Auch eine Box-Einheit stand auf dem Programm. Zu Beginn galt es die vier Hauptschläge (Jab, Cross, Hook, Uppercut) durch gezielte Technikübungen zu erlernen. Darauf folgten eine Übungsphase mit Partner und eine spielerische Gruppenübung, in der die neuen Fähigkeiten dann direkt angewendet und verfeinert wurden. Insgesamt bot der vom erfahrenen Trainer Torsten geleitete

Exkurs ins Boxen eine willkommene Abwechslung, die Koordination und Reaktionsvermögen der Sportler förderte.

Freizeitliche Aktivitäten:

Neben der sportlichen Verausgabung gab es natürlich auch viel zum Lachen. Neben einem Freibad Besuch, bei dem alle ihre antrainierte Bikinifigur zur Schau stellen konnten, gab es natürlich auch Spieleabende. Für jeden gab es ein anderes Highlight, aber bei einem kann niemand widersprechen - die Stimmung war wie immer unschlagbar *#greatvibes=greatcommunity!*

Es wurde nach jedem einzelnen Trainingstag immer fleißig gespielt und gequatscht, obwohl alle erschöpft waren (völlig fertig). Ganz vorbildlich haben einige sogar noch mehr ihren Muskelkater mit offenen Armen willkommen geheißen, durch Volleyballmatches im Schwimmbad oder Badminton im Dojang. Am letzten Abend erfüllte unsere Entertainment-Beauftragte Patricia auch dieses Jahr wieder ihren Job mit gut ausgesuchten Spielen erstklassig.

Formentraining mit Sabrina:

Für diese Trainingseinheit, die ganz schön fordernd werden sollte, hatte sich Sabrina etwas besonders Lustiges überlegt, das Nachahmen von Tieren. Das bedeutete dann, dass lauter Würmer, Affen, Schmetterlinge und Echsen den Dojang eroberten. Anschließend gab es Übungen zur Haltekraft. Die berühmten Dehnübungen von

Sabrina durften natürlich auch nicht fehlen - was in Kombination mit Muskelkater die perfekte Mischung ergab.

Als finaler Schritt vor dem eigentlichen Formenlaufen trainierten wir Grundtechniken, wobei die gezeigten Technik-Kombination immer komplexer wurden - für so manchen ein Klacks, für andere jedoch eine kleine Hürde. Als sich das Training langsam dem Ende

zuneigte wurden alle, in nach Gürtelfarbe sortierten Gruppen aufgeteilt und trainierten ihre Formen. Hierbei erhielten alle wie immer hilfreiches Feedback der Trainer.

Wie bereits im Jahr zuvor konnten alle nicht nur durchtrainiert, sondern auch mit vielen schönen Erinnerungen vom Trainingslager zurückkehren.

Formenturnier Junglinster

Am 11.04.2026 starteten drei unserer Taekwondo Sportler beim Junglinster De Baek Cup Poomsae Turnier.

Anais Bellagh Maddouri, inzwischen bei den fortgeschrittenen Sportlerinnen am Start, gewann souverän Gold in ihrer Klasse (12-14 Jahre).

Sophia Elisabeth Unterrainer belegte als NewComerIn bei ihrem ersten Formenturnier einen tollen 3. Platz. Coach Tom Lehnert (18-30 Jahre) ging ebenfalls selbst an den Start und zeigte in Vorbereitung auf das Bundesranglistenturnier im April eine hervorragende Leistung, die in seiner Klasse mit dem 1. Platz belohnt wurde.

Mit von der Partie waren auch einige unserer ausgebildeten Kampfrichter Herbert Winkel, Lina und Ronja Yilmaz sowie Lars Bähke.



Grevenmacher Open Vollkontakt 2026 in Luxemburg

Am 18.04.2026 fand ein Zweikampfturnier mit 300 Teilnehmern in Grevenmacher statt. Für den PST waren 4 Sportler am Start, die folgende Ergebnisse erzielten:

Finn Sollner konnte als Newcomer zwei Kämpfe für sich entscheiden. Im Halbfinale musste er sich dann einem erfahrenen Gegner geschlagen geben und belegt damit bei seinem ersten Turnier einen starken 3. Platz.

Nick Schmidt bestritt ebenfalls seinen allerersten Kampf auf einem Turnier. Er musste zwar ohne Medaille nach Hause gehen, lieferte aber trotzdem einen starken Auftritt ab.

Veronika Welke trat das erste Mal in einer neuen Leistungsklasse an, wobei es diesmal leider nicht für einen Sieg gereicht hat.

Thien Pham sicherte sich in der Herrenklasse -67 kg Bronze, nachdem er knapp das Finale verpasste.





„Die Rennen, die im Sommer gelaufen werden, werden im Winter gewonnen!“

Crosssaison

Eine kurze Crosslaufsaison stellt für die Mittel- und Langstreckler traditionell den Beginn des Winterhalbjahres dar.

Bei den in Laubach stattfindenden Rheinland-Pfalz-Meisterschaften konnten wir direkt erfolgreich Leistung zeigen. 6x Gold, 3x Silber und 1x Bronze lautete die Ausbeute. Dabei zeigte vor allem der Nachwuchs sehr gute Leistungen. Jona Bölter (M11), Lia Krahn (W12) und Lilly Förster (W14) konnten sich souverän in ihren Altersklassen durchsetzen. Louis Decker (MJU20), Yannick Pütz (M) sowie die Männermannschaft (Yannick Pütz, Lucas Meyer, Adrian Wirtz) konnten ebenfalls zum Titel laufen. Hinzu kamen die Silbermedaillen für Theo Knopp (MJU18) und Sandra Teller (W) sowie Bronze für Gabriel Rademacher (M15). Bei den zwei Wochen später



Jona Bölter

stattfindenden Deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Darmstadt wusste vor allem Yannick Pütz zu überzeugen. Mit einem sehr starken 21. Platz führte er das Männer-Team (Yannick Pütz, Lucas Meyer (38.), Abraham Wirtz (75.)) auf Platz 10 und somit die beste Platzierung einer PST-Männermannschaft seit mehr als 15 Jahren.



Yannick Pütz



Teambild (v.l. Yannick Pütz, Adrian Wirtz, Lucas Meyer, Abraham Wirtz (vorne quer))

Im Nachwuchsbereich zeigte vor allem Lilly Förster (W14) was sie draufhat und gewann die Schüler-Challenge der unter 16-jährigen im Rahmenprogramm über 1500m. Louis Decker (55. MJU20) und Theo Knopp (27. MJU18) blieben hinter ihren Erwartungen zurück und verpassten die angestrebten Top 20 Platzierungen.

2. Sparkasse Trier EURO-Cross

Neben der Teilnahme an den verschiedenen Crossläufen konnten wir in diesem Winter (22.11.25) bereits zum zweiten Mal den Sparkasse Trier EURO-Cross in Ralingen ausrichten.

Durch die Aufnahme des Sparkasse Trier EURO-Cross 2025 in den SWT-KidsCup, wurde der Fokus nochmal stärker auf den Nachwuchs gelegt. Somit bestand das Hauptziel ganz klar darin, Kinder und Jugendliche für den Laufsport zu begeistern und ihnen eine Möglichkeit zu bieten neue

Erfahrungen im Crosslauf zu sammeln. Das dies gelang äußerte sich vor allem in den Teilnehmerzahlen. In der Altersklasse U10 standen so über 60 Kinder am Start.



Crosslauf Ralingen

Neben den Kinder- und Jugendläufen war auch im Aktivenbereich viel Qualität beim Sparkasse Trier EURO-Cross am Start. Unter anderem die amtierenden Rheinland-Pfalz Crosslaufmeister Therese Böttel und Yannick Pütz waren mit von der Partie.

Besonders spektakulär und ebenfalls mit einem großen Teilnehmer*innenfeld bestückt waren die Cross-Sprints über 500m. Enge Kurven, matschiger Untergrund und hohe Qualität im Starterfeld sorgten bei den Zuschauern für Begeisterung. Vor allem für die Kinder und Jugendlichen war es beeindruckend die „Älteren“ über die Strecke sprinten zu sehen.

Das Orga-Team, welches aus aktiven sowie ehemaligen PSTlern besteht, hat die dritte Auflage des Sparkasse Trier EURO-Cross bereits für den 31.10.2026 angekündigt.

Kurze und erfolgreiche Hallensaison

An den wenigen Wettkämpfen haben die Athletinnen und Athleten des PST wieder sehr erfolgreich teilgenommen und einige Medaillen gewinnen können.

Bei den Rheinland-Pfalz Meisterschaften in Ludwigshafen der Frauen/Männer und der AK U18 belegte Jeanne Dilzer über 400m einen guten 3. Platz. Bis 15 m vor



dem Ziel hatte Jeanne das Feld sogar angeführt, blieb aber dann mit den Spikes in der Bahn hängen und stürzte ins Ziel. Schade, denn sonst hätte sie wahrscheinlich sogar gewonnen.

2 Medaillen konnte **Lilian Steilen** bei den Frauen mit nach Hause nehmen. Im Dreisprung war sie wie in den letzten Jahren nicht zu schlagen und wurde wieder Rheinland-Pfalz-Meisterin. Über 60m konnte sich Lili im Vorlauf durchsetzen und im Finale belegte sie dann einen starken 3. Platz. Über 60m Hürden präsentierte sich **Hannah Schwind** auch im Feld der Frauen stark und belegte mit neuer Bestleistung den 2. Platz.

Am Ende des Tages präsentierte sich auch die 4x200m Staffel der Frauen mit Greta Sonnenberg, Hannah Schwind, Lilian Steilen und Rebecca Kupczik in guter Form und belegten einen sehr guten 2. Platz.

Zudem präsentierten sich auch die Mittel- und Langstreckler in



Lilly Förster

Am nächsten Tag fanden die RLP Meisterschaften für die AK U20 statt. Hier zeigte einmal mehr **Hannah Schwind** ihre Klasse. Überlegen wurde sie Rheinland-Pfalz Meisterin über 60m Hürden, im Hochsprung und im Weitsprung und bracht so 3 Titel mit nach Hause.

Auch die anderen Athletinnen zeigten tolle Leistungen. **Marlene Moll** belegte Platz 2 über 400m. **Friederike Mattern** wurde hinter Hannah Schwind 2. im Hochsprung. Greta Sonnenberg belegte einen guten 4. Platz bei ihrer Premiere über 60m Hürden und wurde im Weitsprung 7.

Zum Abschluss lief die **4x200 m Staffel** mit Hannah Schwind, Marlene Moll, Greta Sonnenberg und Friederike Mattern in neuer Bestleistung auf Platz 2 und erfüllten sogar die Norm für die Jugend



Staffel Frauen 4x200m

guter Form. Sandra Teller lief zu Doppelgold über 800 und 1500m bei den Frauen. Lilly Förster (W15) gewann über 1500m ungefährdet Gold und lief in 4:34,09min auf Platz 1 der Deutschen U18-Bestenliste.

DM in Sindelfingen.

Die Süddeutschen Meisterschaften in Frankfurt waren der nächste große Wettkampf und auch hier konnten die PST Starter/-innen überzeugen.

Lilian Steilen belegte in einem starken Feld den 10. Platz im Dreisprung.

Lilly Förster konnte sich als U16-Athletin im U18-Feld durchsetzen und gewann souverän Gold über 1500m. Sandra Teller belegte bei den Frauen einen starken vierten Platz.

Die 4x400m Mix Staffel mit Florian Leitz, Matusen Kumaratas, Rebecca Kupczik und Amelie Simmes liefen ein super starkes Rennen und wurde am Ende Süddeutsche Meister. Gleichzeitig unterboten sie die Norm für die DM der Langstaffeln, die Anfang Mai in Celle



Staffel Mixstaffel 4x400m

stattfinden.

Als eine der Medaillenfavoritinnen startete Hannah Schwind bei der DM-Mehrkampf im Fünfkampf der WJU20. Hannah lieferte einen ganz starken Wettkampf und vom Beginn an lag sie auf Medaillenkurs. Mit Platz 2 über 60m Hürden und im Hochsprung, Platz 3 im Kugelstoßen und Weitsprung lag sie vor dem abschließenden 800 m Lauf insgesamt auf Platz 2. In einem taktischen Rennen, bei dem es nur noch um die Absicherung der Silbermedaille ging, konnte Hannah ihrer Konkurrentin problemlos folgen und jeden Angriff abwehren. Am Ende stand die verdiente Silbermedaille mit neuer persönlicher Bestleistung.



Staffel U20 4x200m



Hannah Schwind und Nicolas Fusenig

Auch für die Jugend DM U 20 hatte sich **Hannah Schwind** im Hochsprung und über 60m Hürden qualifiziert. Hinzu kam die **4x200m Staffel mit Marlene Moll, Greta Sonnenberg und Friederike Mattern**.

Die Staffel lieferte ein tolles Rennen und belegte am Ende mit neuer Bestzeit Platz 23 in einem großen Starterfeld von über 30 Staffeln.

Für **Hannah Schwind** lief es am nächsten Tag von Anfang an über die 60m Hürden nach Maß. Als 2. ihres Vorlaufs qualifizierte sie sich direkt für das Halbfinale. Damit war das eigentlich im Vorfeld gesteckte Ziel Halbfinale erreicht.

Dort belegte sie in ihrem Lauf zwar nur den 5. Platz, konnte sich aber als eine der beiden Zeitschnellsten doch für das Finale qualifizieren. Im Finale konnte Hannah befreit laufen und zeigte ein super Rennen. In neuer persönlicher Bestzeit stürmte sie über die 5 Hürden und am Ende belegte sie einen großartigen 5. Platz. Ein riesen Erfolg, denn als Mehrkämpferin konnte sich Hannah auch gegen die Hürdenspezialistinnen behaupten.

Im Hochsprung am folgenden Tag zeigte sich, dass die beiden vorherigen Wettkampftage Kraft gekostet hatten. Hannah kämpfte sich über die Höhe von 1,68. Mehr war an diesem Tag leider nicht mehr möglich. Trotzdem belegte sie damit einen sehr guten 5. Platz.

Zusammenfassend war es für alle eine sehr gute Hallensaison mit starken Leistungen und Platzierungen bis hin zu einer Medaille und Top Ten Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften.

Trainingslager in Lörrach und auf Texel

Um gut vorbereitet in die anstehende Bahnsaison starten zu können fanden in der Woche vor Ostern zwei Trainingslager statt. Während sich die Sprinter*innen und Mehrkämpfer*innen in Lörrach 7 Tage fit machten, waren die Mittel- und Langstreckler*innen 10 Tage auf Texel. Beide Gruppen konnten gut trainieren und sind gut gerüstet für die anstehenden Wettkämpfe auf der Bahn.

Autoren: Thomas Fusenig und Adrian Wirtz



Trainingslager Lörrach



Trainingslager Texel



Laden wie Zuhause.

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



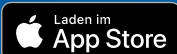
- ✓ 100 % Ökostrom aus der Region
- ✓ Über 50 x im Stadtgebiet
- ✓ Auch an allen Schnellladestationen
- ✓ Jetzt bequem laden!

JETZT BIS ZU
80%
BEIM LADEN
SPAREN!**

Jetzt über die

 **PORTAZON**

App registrieren:



www.ladenwiezuhaus.de



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



Triathlon – Tri Post Trier – Rückblick, Highlights & Ausblick: August 2025 – April 2026

Die Triathlon-Abteilung des Post-Sportvereins Trier blickt auf eine überaus produktive Übergangssaison zurück. Viele Meistertitel auf Landesebene und die Ausrichtung der Deutschen Cross-Meisterschaft markieren die Höhepunkte eines eindrucksvollen halben Jahres, das Tri Post Trier erneut als feste Größe im deutschen Triathlon-Sport ausweist.

Saisonabschluss- Rheinland-Pfalz-Meistertitel für die Tri Kids Trier

Der Sommer 2025 endete für die Tri Kids mit mehreren Ausrufezeichen! Ende August holten die Nachwuchsathletinnen und -athleten beim Schuhstadt Swim & Run in Pirmasens gleich vier Rheinland-Pfalz-Meistertitel in ihren Altersklassen – ein bemerkenswert starkes Ergebnis, das die hervorragenden 3. Plätze der Damen- und Herrenmannschaften beim selben Wettkampf perfekt abrundete.

Und als wäre das nicht genug, überzeugten die kleinen Tri Postler auch beim 17. Grafschaft Cross-Duathlon Ende September 2025 mit zahlreichen Podestplätzen. Zum Abschluss der RTV-Liga am



Bostalsee krönten die Damen ihre Saison mit einem starken 3. Platz in der Tageswertung und sicherten sich damit den 4. Rang in der Gesamtwertung.

Zum Saisonabschluss fand am 25. September 2025 der Swim & Run im Nordbad Trier statt. Trotz ungünstiger Wetterbedingungen gingen alle Altersklassen der Tri Kids sowie einige Erwachsene an den Start – Stehvermögen und Teamgeist pur. Dank gilt Thomas

Bohn und seinem Team vom Nordbad für die Ausrichtung.

Bei der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft im Crosslauf am 18. November 2025 waren Tri-Post-Athletinnen auf den ersten zwei Plätzen. Keine Selbstverständlichkeit, sondern zeigt, auf welchem hohem Niveau unsere Talente agieren.

Nachwuchs im Kader – Kontinuität auf Landesebene

Auch im Herbst 2025 war Tri Post Trier bei der Kadersichtung in Wirges vertreten und im März 2026 wurden 2 zusätzliche Tri Post Athleten offiziell in den RTV-Kader aufgenommen – eine verdiente Auszeichnung für ihr kontinuierliches Engagement und ihre sportliche Entwicklung. Tri Post Trier bleibt damit auf Landesebene ein fester Begriff.



Damit waren auch dieses Jahr wieder einige Tri Post Nachwuchssportler mit dem RTV-Kader in dem Trainingslager auf Mallorca vertreten.

Anerkennung für herausragende Leistungen – Sportlerwahl des Trierischen Volksfreunds 2025

Auch dieses Mal wurde Tri Post Trier bei der Sportlerwahl des Trierischen Volksfreunds gewürdigt. Die Gewinner wurden am 22. Dezember 2025 bekannt gegeben: Jonas Osterholt sicherte



sich den 3. Platz in der Kategorie „Sportler des Jahres“ – eine erneute Anerkennung für seine konstant starken Leistungen im Spitzentriathlon. Die Bundesliga-Mannschaft der Tri Post Trier landete in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ auf dem 4. Platz. Zwei Auszeichnungen, die den Stellenwert des Vereins in der regionalen Sportlandschaft eindrucksvoll unterstreichen.

Winterzeit – Feiern, Trainieren und Zusammenkommen

Auch außerhalb der Wettkampfstrecke erlebte Tri Post Trier einen ereignisreichen Winter. Am 24. November 2025 fand die alljährliche Vereins-Weihnachtsfeier in der Orangerie des Nells Park Hotels statt – ein stimmungsvoller Abschluss einer langen und erfolgreichen Saison. Die Tri Kids feierten ihrerseits am 19. Dezember ihre ganz eigene Weihnachtsfeier im SALTO in Koblenz, mit Rückblick auf eine Saison voller Podestplätze und Persönlichkeitsentwicklung.



Das traditionelle Jahresabschluss-Schwimmen „100x100 Weihnachts-Edition“ fand am 15. Dezember 2025 im Stadtbad Trier statt. Alle fünf Bahnen waren belegt, und je nach Leistungsgruppe wurden 100x100 m, 100x75 m oder 100x50 m geschwommen (Abgangszeit 1:30 min). Ein Gemeinschaftserlebnis, das Jahr für Jahr die besondere Atmosphäre bei Tri Post Trier verkörpert



Während der Wintermonate nutzten die Tri Kids Trier die Räumlichkeiten von Ignite Bodywork für Indoor-Training, darunter Athletik- und Rumpfstabilitätstraining. So blieb die Basis stark, damit die Saison 2026 mit vollem Schwung beginnen kann.

18. Int. X-Duathlon / Deutsche Cross-Meisterschaft 2026 – ein Meilenstein





Am 1. März 2026 setzte Tri Post Trier ein neues bedeutendes Zeichen in der deutschen Triathlon-Szene: im Weißhauswald wurde im Rahmen des 18. Internationalen X-Duathlons powered by Steil Kranarbeiten



beiten zum vierten Mal nach 2017, 2019 und 2022 die Deutsche Cross-Meisterschaft ausgetragen. Eine Auszeichnung, die das Vertrauen in das bewährte Organisationsteam des Vereins eindrucksvoll bestätigt. Denn der X-Duathlon ist seit 2008 weit mehr als eine lokale Veranstaltung: immer wieder holt er Crossduathleten weit über die Region hinaus in den Trierer Weißhauswald.

Aber nicht nur die Elite kämpfte um Titel. Kinder und Jugendliche starteten in eigenen Wettbewerben und konnten danach ihre Vorbilder live anfeuern. Bei den Kids- und Jugendrennen wurden mit 121 Anmeldungen so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie nie zuvor verzeichnet.

Ein hochkarätiges Feld, eine perfekte Organisation – und mittendrin Tri Post Trier. Getragen wurde das alles von einem engagierten Organisationsteam, über 60 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie von unseren Sponsoren. Ohne langjährige Unterstützer wie Herres Immobilien & Thees+Partner oder Optik Ruschel und den neuen Mitstreitern wie die Schlafwerkstatt oder Praxis Millen wäre die Veranstaltung mit den anspruchsvollen DTU Vorgaben nicht zu stemmen gewesen. Steil Kranarbeiten war zum zweiten Mal Hauptsponsor des Events.

Saisonstart 2026 – Musel-Triathlon Grevenmacher

Den Saisonstart 2026 absolvierten die Tri Post Athletinnen und Athleten am 26. April beim Musel-Triathlon in Grevenmacher. Und die Tri Kids machten gleich dort weiter, wo sie aufgehört hatten: mit zahlreichen Podestplätzen sorgten sie für einen echter Auftakt nach Maß.

Mit Schwung in die Saison 2026

Mit Kaderaufnahmen, einem Deutschen Vize-Titel, einer erfolgreich aus-getragenen Deutschen Cross-Meisterschaft, Rheinland-Pfalz-Meistertiteln und weiteren starken Ergebnissen blickt Tri Post Trier voller Zuversicht auf das, was noch kommt. Das Ziel bleibt wie immer: weiter wachsen, weiter zusammenhalten – und sportlich hoch hinaus. Dank gilt unseren Trainerinnen und Trainern, die Woche für Woche mit unermüdlichem Einsatz die Basis für all diese Erfolge legen. Dank gilt unseren Sponsoren, allen voran Steil Kranarbeiten und vielen weiteren treuen Partnern. Und Dank gilt euch allen – für jeden Applaus an der Strecke, jede helfende Hand beim Aufbau, jede Trainingseinheit, jedes aufmunternde Wort.

Gemeinsam sind wir Tri Post Trier.

Fotos x Duathlon:

@tri_post_trier / Tri Post Trier

@shot__itt / Lukas Ittenbach



Wanderungen PST 2. Halbjahr 2026

Stand: 30.04.2026

Wochentag	Datum	Wanderführer	Wanderung	Kontakt
Donnerstag	09.07.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	12.07.2026	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	23.07.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	26.07.2026	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	06.08.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	09.08.2026	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	20.08.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	23.08.2026	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	03.09.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Montag bis Donnerstag	07.09.2026 -10.09.2026	Armin Koch	Vier-Tage-Wanderfahrt nach Dieblich / Untermosel	0172/6894303
Donnerstag	17.09.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	20.09.2026	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	01.10.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	04.10.2026	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	15.10.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	18.10.2026	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	29.10.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	01.11.2026	Allerheiligen	keine Wanderung	
Donnerstag	12.11.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	15.11.2026	Armin Koch	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0172/6894303
Donnerstag	26.11.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	29.11.2026	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	10.12.2026	Gisela Sirznich	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0176/23336744
Sonntag	13.12.2026	Frank Hessel	siehe Internet PST/ „Die Woch“	0157/52272168
Donnerstag	17.12.2026	Armin Koch	Abschlusswanderung in Kell	0172/6894303
Sonntag	20.12.2026		keine Wanderung	

Die Wanderungen werden mindestens 14 Tage vorher mit Treffpunkt, Startpunkt und Streckenlänge auf der Inter-





Persönliche Erfahrungen zum Wandern früher und heute

Schon viele bekannte Persönlichkeiten haben sich seit Jahrhunderten Gedanken über das Wandern gemacht und es gibt Millionen geistreiche Sprüche und Aussagen hierzu. Und fast jeder dieser Sprüche lässt einen die Begeisterung und Tiefsinnigkeit spüren, die der/die Verfasser:in wohl damit ausdrücken will bzw. wollte.

Hier ein paar Beispiele:

(Quelle: Wanderspirit.de, 45 Zitate über das Wandern und Gehen):

- Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen (*Johann Wolfgang von Goethe*),
- Der Weg ist das Ziel (*Konfuzius*),
- Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele (*Josef Hofmiller*),
- Wenn Du schnell gehen willst, dann gehe alleine. Wenn Du weit gehen willst, dann musst Du mit anderen zusammen gehen (*Afrikanische Weisheit*),
- Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun (*Mark Twain*),
- Wer ans Ziel kommen will, kann mit der Postkutsche fahren aber wer richtig reisen will, soll zu Fuß gehen (*Jean-Jaques Rousseau*),
- Der Berg ruft (*Luis Trenker*),
- Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit. (*Elisabeth von Arnim*),
- Ich gehe auf einen Gipfel, und wenn ich wieder herunterkomme, bin ich ein anderer Mensch (*Peter Habeler*),
- Die erhabene Sprache der Natur, die Töne der bedürftigen Menschheit lernt nur der Wanderer kennen (*Johann Wolfgang von Goethe*).

Weitere geistreiche Zitate folgen in späteren Heften. Aber auch unsere aktiven Wanderer wissen, warum sie gerne im PST mit uns wandern gehen:

Wanderfreundin Monika Baldy:
Ich wandere gerne, weil es eine tolle Möglichkeit ist, in die Natur einzutauchen, frische Luft zu genießen und sich gleichzeitig zu bewegen. Man entdeckt schöne Landschaften und lernt nette Leute kennen.



Ein Gedicht von Wanderfreundin Wilma Andres (Sonntagswanderin mit Ehemann Stefan):
*Am Sonntagmittag um Elf geht's auf Tour,
 dann wandern wir durch Wiesen, Wälder und auch Flur.
 Erkunden die Heimat und auch drum herum,
 dass macht uns Spaß und bringt uns*



Mumm.

Mal geht es bergauf, mal geht es bergab, so bleiben wir fit und ständig auf Trab.

Ja, wir über fünfzig, wir haben es drauf und nehmen es locker mit Jüngeren auf.

Uns macht sicher keiner etwas vor, wir haben Erfahrung und reichlich Humor.

Bei uns ist es lustig und es wird viel gelacht, es werden Witze erzählt und Scherze gemacht.

Gespräche geführt über Gott und die Welt, ja auch das ist es, was halt jedem gefällt.

Auf halber Strecke machen wir Rast, auf einer Bank oder auf einem dicken Ast, wie es im Wald halt gerade so passt.

In der Natur gibt es immer was zu staunen und hin und wieder auch was Leckeres für den Gaumen.

Die Zeit vergeht schnell. Nach vier Stunden oder nur drei, ist der Rundweg schon wieder vorbei. Für das Organisieren sagen wir Dank, unseren Wanderführern Gisela, Armin und Frank.

Ein Wandersonntag, stets eine gute Wahl! Auf Wiedersehen – bis zum nächsten Mal.

Wie immer laden wir alle Interessierten ein, als Gastwanderer an unserer Gemeinschaft und Erlebnissen teilzunehmen. Ihr seid immer herzlich willkommen. Schon viele ehemalige Gastwanderer sind schon lange bei uns dabei.

Die Wanderführer Gisela, Frank und Armin und ab und zu auch noch Hans.

Zur Verdeutlichung der Gemeinschaft und Naturverbundenheit haben wir wieder ein paar Bilder des letzten Halbjahres hinzugefügt.



3. Hunderallye bei den Agility Freunden und baulastige Zukunftspläne

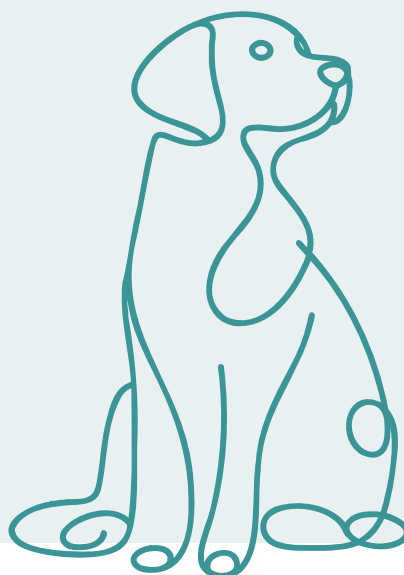
Am 19. April 2026 fand bei schönstem Wetter die 3. Hunderallye der Agility Abteilung statt. Hat es in der Nacht zuvor noch ein echtes Donnerwetter mit allem Drum und Dran gegeben, zeigte sich Petrus schon morgens wieder gnädig und bescherte den Hundefreunden jede Menge Sonne und warme Temperaturen. Ab 8 Uhr wurde fleißig aufgebaut,

das gekauft wurde. Recht schnell wurde der Lostopf immer kleiner und der prall gefüllte Preis-Tisch immer leerer. Vielen Dank an dieser Stelle für die großzügigen Spenden vor allem der lokalen Anbieter, die sich wieder einmal mit tollen Gutscheinen und Sachpreisen an der Tombola beteiligt und so für erstklassige Gewinne gesorgt haben.



Kaffee gekocht und Brötchen geschmiert, um es den zweibeinigen Gästen an nichts fehlen zu lassen. Für die Vierbeiner waren an den Tagen zuvor schon Leckerchentüten gepackt worden, damit es unterwegs auch ja nicht an schmackhafter Motivation mangelt.

Als besondere Gäste durften wir den Verein Pfote drauf e.V. begrüßen, die es sich zur Herzensaufgabe gemacht haben, die medizinische Versorgung der Haustiere zu gewährleisten deren Menschen sie sich gerade nicht leisten können. Ein solches Projekt zu unterstützen ist uns als Vorstand einer Hundesportabteilung enorm wichtig – wissen wir doch wie kostspielig Untersuchungen, Medikamente oder gar Operationen unserer geliebten Tiere sein können. Um entsprechend auch unseren kleinen Beitrag zu leisten hatten wir vorab schon beschlossen, dass wir die Hälfte der Losverkäufe aus der Tombola, die fester Bestandteil der Rallye ist, an Pfote drauf zu spenden. Umso mehr hat uns dann jedes Los gefreut,





Gartengestaltung • Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher
Garten- und Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066

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

Bauwerksabdichtung



Balkon- / Betonsanierung



**Wir schützen
und erhalten
Ihre Werte.**

Schimmelpilzsanierung



Wärmedämmung



Lellinger Sanierungstechnik GmbH

Gottbillstraße 35 | 54294 Trier

Tel +49 (0) 651 948 7000

www.getifix.de/lellinger

**Selbstständiger Partner
der Getifix-Gruppe**



RAABDRUCK

WIR BRINGEN IHRE IDEE AUF'S PAPIER.



IDEE & REALISATION



DRUCK



WEITERVERARBEITUNG



LOGISTIK & VERSAND

Niederkircher Straße 2
D-54294 Trier

Telefon +49 651 8 30 99

info@raabdruck.de

www.raabdruck.de



**WIR HELFEN
KINDERN
IN DER
REGION**

HELFT MIT!

CLUB51-TRIER.DE

0651 93818-51



Gemeinsam Gutes tun

Mit Freundschaft, Respekt und Toleranz gemeinnützige Ziele umsetzen. Wir helfen benachteiligten Kindern und Familien. Der Club Fifty-One International Trier e.V. besteht aus einem Netzwerk von Unternehmern und Interessenten, welche zusammen ein gemeinnütziges Ziel - die Unterstützung benachteiligter Kinder und deren Familien - verfolgen.

Die Besonderheit an unserem Club ist, dass alle Spenden 1:1 bei den Bedürftigen unserer Projekte ankommen. Wir wählen und betreuen jedes Projekt mit viel Herzblut und persönlichem Kontakt.



**Sprachschule
NEUKIRCH**



Interkulturelles Sprachtraining Lernen. Sprechen. Verstehen

- Einzel- und Kleingruppenunterricht in 16 Fremdsprachen
- vom Anfänger- bis zum Muttersprachniveau (A1-C2)
- Gezielte Vorbereitung auf Ihr Studium, Auslandsaufenthalt oder den Beruf
- Abschluss mit Sprachzertifikat wie TELC, TOEIC, und TestDaF

**Jetzt anmelden
und Kostenrückerstattung von 60 %
über den Qualischeck sichern**

Südallee 37 e | 54290 Trier
Tel. +49 (0) 651 460 49 84
www.sprachschule-neukirch.de



**Lernstudio
ARCHIMEDES**



Nachhilfe für Azubis

**Unterstützung & Qualifikation.
Beste Zutaten für Freude am Beruf.**

Wir bieten individuelle Kurse zu folgenden Themen:

- Einführung in Word, Excel, PowerPoint
 - Arbeiten mit Suchmaschinen
 - Multimedia & Bildbearbeitung
 - Maschinenschreiben (10 Finger)
- Kaufmännisches Rechnen, Grundlagen Buchführung
 - Fremdsprachen
 - Prüfungsvorbereitung

Auf Anfrage: Erstellung eines individuellen
Unterstützungsangebotes

Südallee 37 e | 54290 Trier
Tel. +49 (0) 651 460 49 84
www.sprachschule-neukirch.de



Finden, was wirklich passt.
Mode. Von XS bis XXXXXXXXL.

