



Geschafft!

Innensanierung
der
Toni-Chorus-Halle
abgeschlossen



Triathlon

Schwimmseminar
in Weiskirchen



Monz Fahrradwelten Loebstraße 9 54292 Trier
 Tel.: 0651 999 89 110 mail: info@monz-fahrradwelten.de



Miteinander ist einfach.



sparkasse-trier.de

**Wenn einem der Finanzpartner
bis ins hohe Alter in jeder
Lebenssituation begleitend
zur Seite steht.**

**Profitieren Sie von unserer
ganzheitlichen Beratung.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Trier**

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 – Vielseitigkeit im Sport

Ballsport

American Football
Badminton
Fußball
- Futsal
Handball
Hockey
Quidditch
Tischtennis
Volleyball

Ralph-Jan Altenscheidt
Christian Gütter
Dirk Wengler
Shahid Khan
Jana Wasserheß
Jakob Joeres
Leila Boehm
Patrick Rittel
Martin Zimmer

0176/30325952
0651/4632301
0651/9985283

wasserhessjana@gmail.com
0651/9372988
info@thunderbirds-trier.de
0157/73410077
0172/9520241

Denksport & Konzentration

Schach
Skat
Sportschützen

Frank Görgen
Udo Zeidler
Thomas Bach

0162/6543978
0651/87181
t.bach.pst@web.de

Fitness & Reha

Fitnessstudio
Reha-Sport

Timo Plunien
Petra Schneider

0179/5399630
0651/39958

Gymnastik & Cheerleading

Gymnastik/Aerobic
- Kinderturnen
Cheerleading

Uschi Dahm
Maria Funk & Bianca Brachmann
Stephan Schmidt

0176/20686963
0651/7490
stph.schmidt@web.de

Kampfsport

Aikido
Fechten
Kampfkunst
- Wing Tchung Kung Fu
Judo
Taekwondo

Tobias Maldei
Carlos Graf
Martin Rieff
Ralf Müller
Kurt Ranger
Torsten Berweiler

tobias.maldei@gmx.de
0171/2627264
0175/2157064

0651/80649
06501/9310955

Laufen & Bewegen

Leichtathletik
Triathlon
Wandern & Fahrten
- Walking
Zweiter Weg

Günter Heidle
Helmut Rach
N.N.
Lothar Gröbel
Rüdiger Cadenbach

06588/2636
0173/7277350

0172/6533158
0651/800400

Mensch & Tier

Agility
Reitsport
Voltigieren

Diana Döring (komm.)
Thomas Beier
Barbara Haas

0651/800880
0651/9986848
0163/3455455

Wassersport

Segeln
Tauchen
Wasserski
- Wakeboard

Dr. Patricia Erbeltinger
Juan Angel Martin
Rüdiger Lehnert
Rüdiger Lehnert

06502/9384181
0175/5250478
0171/4910268
0171/4910268

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 Skat- oder 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 27 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 & Reitlehrer Hans-Ulrich Grunow, 9976831 oder 0172/2312635

Monaiser Straße, 54294 Trier

0171/4910268

Diedenhofener Str. 27A, 54294 Trier, 800880 (nur Anrufbeantworter)

PST – ein sportlicher Partner

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

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

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

PST – Management Team

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

Hiltrud Schilz

Geschäftsführerin

seit 2002 zuständig für die Leitung des Vereins und die Verwaltungsorganisation, Rechnungswesen, Planung, Organisation und Durchführung von größeren Vereinsveranstaltungen, Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit allen Abteilungen und Sportgruppen, Versicherungswesen, Sportstättenverwaltung.

Maria Funk

Sport- und Fitnesskauffrau, zuständig für die Mitgliederverwaltung und -Betreuung, Hallenbelegung, ÜL-Abrechnungen, Unfallmeldungen, Schließanlage, Veranstaltungen

Lucie Lenz

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, zuständig für Mitgliederverwaltung und -Betreuung

Ajdan Munipi

seit August 2017 Auszubildende „Kaufrau für Büromanagement“

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

Reza Rostaie 0173/5757799

Sie erreichen uns während unserer **Geschäftszeiten**

Montag	13.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch	09.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	13.00 - 18.00 Uhr
Freitag	10.00 - 12.00 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

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.

Ehrenpräsident: Hajo Laas

Präsident: Thomas Lorenz

Vizepräsident: Dr. Andreas Ammer / Alexandra Candels

Ref. Finanzen: Patrick Lenz

Ref. Finanzen: unbesetzt

Ref. Recht: Dr. Andreas Ammer

Ref. Liegenschaften: Werner Wilhelm

Ref. Sport: Alexandra Candels

Ref. Sport: Lisa Grüneisen

Ref. Jugend: Helmut Berg

Ref. Projektaufgaben: Torsten Berweiler

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

Ref. Sportakademie: Marc Kowalinski

Ref. Waldstadion: Johann Aubart

Rechnungsprüfer: Albert Schmitt

Rechnungsprüfer: Nic Rudolph

Datenschutzbeauftragter: Michael Fremdling

06588/577

0651/96763171

lenz.patrick@web.de

0651/949020

06588/7575

0651/80687

0651/42657

0651/15544

06501/9310955

0651/800400

06588/1468027

0651/9933297

datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

PST – im Sport aktiv

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

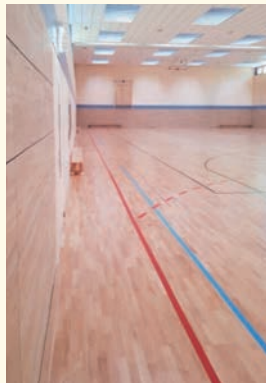
Wir unterstützen Sie bei der Ausbildung (z.B. zum Trainer, Übungsleiter, Vereinsmanager), bei der sportlichen Weiterbildung (z.B. durch Kurse oder Lehrgänge) oder bei der Mitarbeit in unseren Projektgruppen.

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

Impressum

Redaktion: Geschäftsstelle PST • **Druck:** RaabDruck GmbH · Niederkircher Straße 2 · 54294 Trier

ENDLICH GESCHAFFT!



Nach fast einem Jahr Bauzeit konnte unsere Toni-Chorus-Halle am 12. März 2018 endlich wieder für den Sportbetrieb geöffnet werden.

Nun erstrahlt unsere „alte“ Halle in neuem Glanz und das muss gefeiert werden...

Offizielle Eröffnungsfeier unserer Toni-Chorus-Halle

SAVE THE DAY

Sonntag, 26. August 2018

10.30 – 11.30 Uhr: offizielle Eröffnung mit Ehrengästen
Anschließend "Tag der offenen Tür"

Wir freuen uns auf

- viele Vorführungen unserer Abteilungen
- tolle Mitmach-Aktionen für Sportinteressierte
- zahlreiche Gäste und Besucher

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt

Liebe Abteilungsleiter, liebe Übungsleiter,
möchten Sie sich mit Ihrer Gruppe an unserem Programm der Eröffnungsfeier beteiligen?
Kontaktieren Sie unsere Geschäftsstelle: 0651/74900 oder info@pst-trier.de

Sanierung der Toni-Chorus-Sporthalle in Trier kostet Post-Sportverein Nerven

Die Bauarbeiten an der Toni-Chorus-Halle haben den Post-Sportverein auf eine harte Geduldsprobe gestellt.

Von Holger Teusch

„Es gibt ein Thema, das klebt wie Kaugummi unter meiner Fußsohle – und das nicht erst, seit ich Präsident bin: die Toni-Chorus-Halle.“ Der Vergleich, mit dem Thomas Lorenz seine Rede bei der Jahreshauptversammlung des Post-Sportvereins Trier (PST) einleitete, mochte manchen der Delegierten von Triers größtem Sportverein zum Schmunzeln bringen. Den PST-Vorstand hat die Sanierung der vereinseigenen Sporthalle viele Nerven gekostet.

Aus „18 Wochen plus Sommerferien“, wie Lorenz noch auf der Jahreshauptversammlung im Mai 2017 gehofft hatte, wurde eine

rund einjährige Bauzeit im Innenbereich der Halle. Hier steckte der Teufel im Detail, von der Deckenkonstruktion bis hin zur Teerabdichtung unter dem Fußboden der 1969 fertiggestellten Halle.

„Damit ist das Kartenhaus unserer Sanierung ineinander zusammengefallen“, resümierte Lorenz. „Die Firmen, die bei uns arbeiten sollten, konnten nicht, haben andere Aufträge angenommen, und als wir sie brauchten, mussten wir warten – und der ganze Schlamm nahm seinen Lauf.“ Die Folge: In manchen Abteilungen konnte nur eingeschränkt trainiert werden.

„Die Handballerinnen mussten sich zeitweise eine Halle mit einer Gardetanzgruppe teilen, so dass es eine interessante musikalische Untermalung des Trainings gab“,

nannte Sport-Referentin Lisa Grüneisen ein Beispiel.

Die Folge: „40 bis 50 Mitglieder haben wir durch diese verzögerte Maßnahme verloren. Mit 3.213 (davon 25 Prozent Kinder und Jugendliche, Frauenanteil: 41,6 Prozent) hatte der PST aber zu Jahresbeginn nur unwesentlich weniger Mitglieder als 2017 (3.244), listete Geschäftsführerin Hiltrud Schilz auf.

So negativ die Verzögerungen bei der Innensanierung der Toni-Chorus-Halle waren, finanziell habe es dadurch eine Atempause gegeben, berichtete der zuständige Referent Patrick Lenz: „Wir sind wirtschaftlich gesund und haben deshalb eine gute Basis für die Innensanierung.“



Ehrungen JHV 2018

Funktionäre

die **silberne Ehrennadel** erhalten haben:

Gabriele Hofmann	
von Kap-Herr	Segeln
Ingo Köper	Segeln
Horst Kahren	Segeln
Thomas Greff	Segeln
Ulrich Lehmann	Segeln
Jakob Joeres	Hockey
Frank Christmann	Triathlon
Bernard Cotinaut	Triathlon
Daniel Jacobi	Triathlon
Gerd Ludes	Triathlon
Andreas Orlt	Triathlon

Die **goldene Ehrennadel** erhalten haben:

Helmut Rach	Triathlon
Peter Willems	Segeln

Spitzensportler

die **silberne Ehrennadel** erhalten haben:

Katharina Fleer	Leichtathletik
Mareike Metz	Leichtathletik
Annika Gäb	Leichtathletik
Elisa Lehnert	Leichtathletik
Nicolas Fusenig	Leichtathletik
Peter Schermann	Triathlon
Miguel Heidemann	Triathlon

die **goldene Ehrennadel** erhalten haben:

Karin Udelhoven	Leichtathletik
Bianca Brachmann	Leichtathletik
Tim Dülfer	Leichtathletik und Triathlon
Peter Morbe	Triathlon
Sabrina Pütz	Taekwondo

Ehrungen des Sportbund Rheinland

die **bronzene Ehrennadel des SBR** erhalten hat: Christian Polifka, Zweiter Weg

die **goldene Ehrennadel des SBR** erhalten hat: Rainer Düro, Triathlon

Wir gratulieren...

...all unseren Mitgliedern, die im **1. Halbjahr 2018** einen runden Geburtstag gefeiert haben.
Wir wünschen Ihnen Gesundheit, und bleiben Sie sportlich aktiv! **Herzlichen Glückwunsch!**

Wir bedanken uns...

...ganz herzlich bei **Astrid Gest**, die von Mai 2015 bis Februar 2018 die Agilityabteilung als Abteilungsvorsitzende geleitet hat. Kommissarische Abteilungsvorsitzende ist zur Zeit Diana Döring.

...ganz herzlich bei **Laura Malburg**, die die Abteilung Handball von Mai 2016 bis April 2018 geleitet hat. Am 11.04.2018 wurde **Jana Wasserheß** neue Abteilungsleiterin, herzliche Glückwünsche!

...ganz herzlich bei **Lothar Gröbel**. Er hat die Abteilung Wandern und Fahrten von Dezember 2016 bis Mai diesen Jahres geleitet.

Neue Lizenzen

Unsere Auszubildende Ajdan Munipi schloss im April dieses Jahres ihre Trainer-C-Ausbildung „Fitness und Gesundheit“ erfolgreich ab. Ajdan wird beim PST als Übungsleiterin mit Lizenz im Kinderturnen eingesetzt.

Zeitgleich absolvierte die Geschäftsführerin Hiltrud Schilz die Ausbildung „Sport in der Rehabilitation“, Profil Orthopädie, in Vallendar bei Koblenz mit Erfolg.

Wir gratulieren beiden zu ihrem Erfolg!



Liebes Mitglied,

auch wir sind verpflichtet, Ihnen die neuesten Informationen der DSGVO zur Kenntnisnahme zu geben. Da der PST-Trier e.V. bereits in der Vergangenheit viel Wert auf Datenschutz gelegt hat, ändert sich auch zukünftig nichts an der Sicherheit Ihrer Daten.

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Post-Sportverein Trier e.V., Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, info@pst-trier.de, gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Herrn Thomas Lorenz (Vorstandsvorsitzender), E-Mail: info@pst-trier.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Post-Sportverein Trier e.V., Datenschutzbeauftragter: Herr Michael Fremdling, Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, Email: datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an unsere Hausban, z. Z. die Sparkasse Trier, weitergeleitet.

6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: April 2018



VEREINT.

150 Euro für Ihren Verein
– mit der PSD VereinsPrämie.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.

SPENDEN SIE IHRE PRÄMIEN – DIE PSD BANK KÖLN GIBT 50 EURO DAZU.

Wenn Sie von unserem Angebot überzeugt sind und uns weiterempfehlen möchten, sind wir besonders stolz. Denn nichts ist wertvoller als die ehrliche Weiterempfehlung eines überzeugten Kunden. Deswegen belohnen wir jede erfolgreiche Empfehlung gleich doppelt – 50 Euro für Sie und 50 Euro für den neuen Kunden. Damit aber nicht genug: Wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihre Prämien an einen Verein zu spenden, legt die PSD Bank Köln weitere 50 Euro drauf. Gemeinsam für Ihren Verein – mit der PSD VereinsPrämie.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.psd-koeln.de/vereint

Oder rufen Sie uns einfach an:
0800 299 399 1 (kostenfrei)



50 Euro für Sie
+ 50 Euro für den Neukunden
+ 50 Euro extra von der PSD

= 150 Euro PSD VereinsPrämie



Hockey

Trainer Hockeyabteilung

Bei den Trainern kann sich die Hockeyabteilung seit Jahren besonders auf ihre Jugend verlassen, auch dieses Jahr kommen zwei neue Trainerinnen – Jule Voss und Greta Metzen von der weiblichen Jugend B – dazu, die im Kinder- und Jugendbereich eingesetzt werden. Ohne die Bereitschaft unserer Jugendlichen neben dem

eigenen Training auch noch zusätzlich Übungseinheiten zu leiten und die Mannschaften zu den Spielen zu begleiten, könnte der aktuelle Zulauf beim Hockey im Kinder- und Jugendbereich nicht bewältigt werden.

Niklas Ulrich wird nach bestandenen Abitur demnächst seine Berufsausbildung als Physiothera-

peut beginnen und daher ab den Sommerferien leider kein Training im Jugendbereich mehr leiten können. Für sein langjähriges hervorragendes Engagement als Trainer bei der Hockeyjugend des PST möchten wir Niklas seitens des Vorstands und im Namen aller Spieler/innen und Eltern bereits jetzt danken.

Aktuelles Trainerteam PST-Hockey (13 Trainer/innen):

Trainingsgruppe Minis:

Jacqui Baasch, Anna Höller, Marc Griesse

Trainingsgruppe Kids:

Markus Kaufmann, Niklas Ulrich, Paul Ösingmann, Marc Griesse, Anna Höller, Jule Voss, Greta Metzen

Torwarttraining Kids:

Juliane Romberg, Hendric Griesse

Trainingsgruppe Jugend:

Martin Böhler, Niklas Ulrich, Eric Wissink

Torwarttraining Jugend:

Juliane Romberg

Trainingsgruppe Erwachsene:

Sebastian Romberg, Eric Wissink

Minis (U6), U8 und U10 / C Knaben/Mädchen

In unseren jüngsten Mannschaften spielen immer mehr Kinder und die Trainer haben bei den Einheiten mit bis zu 16 Minis all Hände voll zu tun. In der Hallensaison war der Höhepunkt das Heimturnier am 18.2. in der Wolfsberghalle, zu dem eine Mannschaft aus Mayen angereist war.

Zum Start der Feldsaison traten die Minis und U10 am 21.4. bei unserem Partnerclub HC-Luxembourg an und konnten die Spiele erfolgreich gestalten und einige Tore und Siege für sich verbuchen. Ein guter Test für die kommende Feldsaison und das am 17.6. im Moselstadion geplante Freundschaftsturnier. (14:00 – 16:30)



Minis und U8 beim Turnier am 18.2. in der Wolfsberghalle. links Trainer Marc und Jacqui, rechts (in Orange) die Minis aus Mayen mit Trainerin Heike



Minis und U10 beim Turnier am 21.4. in Luxembourg – Abschlussfoto mit allen Mannschaften

U12 / B Knaben/Mädchen

Beim Heimspieltag in der Wolfsberghalle am 14.01.2018 konnte sich der PST in dieser Altersklasse dank vieler Helfer/innen als guter Gastgeber präsentieren. Leider wurde die Mannschaft gegen Ende der Saison von der Grippewelle erwischt, so dass sie zur Endrunde in der Verbandsliga leider nicht antreten konnte.

Während der Saison hat sich das mit vielen Neulingen und jüngeren Spieler/innen besetzte Team von Spieltag zu Spieltag gesteigert und viel Erfahrung gesammelt.

Ihrer 2. Feldsaison in dieser Zusammensetzung kann die Mannschaft optimistisch entgegensehen.

Beim kurzfristig angesetzten Auswahltraining der U12 vor den Osterferien hat es unser Torwart Max

Kaufmann wieder in den Kader der Landesauswahl Rheinland geschafft. Wir gratulieren dem Spieler, den Eltern und den Trainern.



Knaben/Mädchen B (U12) beim Heimturnier am 14.1. in der Wolfsberghalle

Knaben A (U14) / männliche Jugend B (U16)

In diesen Altersklassen wurde die Kooperation mit dem HC-Luxembourg erfolgreich fortgesetzt.

Leider konnte die U14 – nach guten Ergebnissen in der Gruppenphase – in der Halle auf Grund zu vieler

Ausfälle nicht in der Endrunde der Verbandsliga antreten. In der Feldsaison werden 5 Trierer Spieler in die Altersklasse U16 des HCL aufgenommen.

Die Mannschaft konnte zum Saisonstart erste positive Ergebnisse erzielen.



Die U16-Spieler des PST: v.L.n.R. Florian, Paul, Lennart, Hendric, Paul S, daneben noch Max und Paul K aus der U12



Die U16-Spieler des PST mit der Mannschaft des HC-Luxembourg am 22.4. beim Spiel in Idar-Oberstein mit den Trainern des HCL.
Trainer HCL: links Lokdeep, rechts Nacho
PST-Spieler: Vorne, knieend vLnR: Florian, Lennart, Hendric

MPG-Hockeymannschaft / Jugend trainiert für Olympia

Wir freuen uns besonders, dass es nach vielen Jahren wieder eine Hockeymannschaft am MPG gibt, die bei „Jugend trainiert für Olympia“ beim Regionalentscheid am 16.05. mit Kindern der 5. und 6. Klassen antreten wird. Dies ist der Initiative der MPS-Sportlehrer Carsten Peters und Uwe Hoffmann zu verdanken, die auf den Verein zugekommen sind.

Dabei bilden die Vereinsspieler, die bereits am MPG zur Schule gehen, die Basis der Mannschaft. Wir hoffen dabei aber auch neue Spieler/innen gewinnen zu können. Beim jährlich stattfindenden „Abend des Sports“ des MPG am 21.03. in der Arena konnte mit einer Hockeyvorführung bereits Werbung für die Mannschaft gemacht werden.



Mädchen A (U14) und weibliche Jugend B (U16)

Die Mädchen A können auf eine erfolgreiche Hallensaison zurückblicken. Nach Abschluss der Gruppenphase als Tabellenerste konnte bei der Endrunde am 4. März in Alzey mit dem 5. Platz (von 12 Mannschaften in der Verbandsliga) das Saisonziel erreicht und ein sehr guter Erfolg gefeiert werden. Die Mannschaft zeichnet sich durch einen besonderen Zusammenhalt aus.

Zur neuen Saison wechselt das Team in die nächsthöhere Altersklasse – Weibliche Jugend B (U16).



Die Mädchen-A Mannschaft bei der Endrunde am 4.3. in Alzey

Hier gibt es auch wieder eine Spielgemeinschaft mit dem HC-Luxembourg geben. Damit wird diese Kooperation, die nun schon seit 2 Jahren besteht, weitergeführt. Nach gutem Start in die Feldsaison mit einem Sieg gegen Mainz, zeigte sich im 2. Spiel mit einer hohen Niederlage gegen starke Gegnerinnen aus Bad Kreuznach, dass die Mannschaft sich noch finden und das Zusammenspiel verbessern muss. Ein Plan, den es im weiteren Saisonverlauf gemeinsam umzusetzen gilt.



Die U16-Spielgemeinschaft PST/HCL beim Heimspiel am 28.4. in Luxemburg mit HCL-Trainer Nikolay links und PST-Trainer Martin Böhler

Erwachsenentraining / Eltern- und Unihockey

Der Erwachsenenbereich befindet sich nach vielen beruflich bedingten Abgängen im Aufbau. Dabei wird traditionell auch auf hockeyspielende Eltern gesetzt, die über ihre Kinder diesen Sport für sich entdecken. An der Uni wurde ebenfalls verstärkt wieder geworben, zuletzt konnten einige Zugänge von Studenten/innen verzeichnet werden, die den Sport in ihrer Heimatstadt gelernt haben und an ihrem neuen Studienort weiter betreiben möchten.

Hilfreich ist hier natürlich die Kooperation des PST mit dem ASTA, der Studenten/innen auf Antrag den Vereinsbeitrag erstattet.

Montag Abend von 19:30 bis 21:30 trifft sich die Erwachsenengruppe aus Damen, Herren, Eltern und Studenten/innen zum gemeinsamen Training auf dem Kunstrasenplatz in Tarforst. Anfänger/innen, die Hockey einmal kennenlernen möchten sind jederzeit herzlich willkommen.

Martin Böhler



AUBART

Werbemittel

Am Herrenbrünchen 6a | 54295 Trier
Tel.: 0651 - 99 33 297 | Fax 0651 - 99 33 476
info@aubart-werbemittel.de | www.aubart-werbemittel.de

Ihr Partner für Werbemittel aller Art von a - z



Quidditch – Eisige Turniere und feurige Seeker

Donnervögel bringen Gewitter mit sich. Sie wirbeln den Himmel auf und schlagen mit ihren prächtigen Flügeln den Sturm über die Erde. Nicht ganz so majestätisch, aber definitiv mit viel Kraft und Motivation haben wir im Dezember unser erstes großes Turnier bestritten – extreme Witterungsbedingungen hatten wir tatsächlich auch im Gepäck; denn der Eispokal fand bei eisigem Schneetreiben statt. Dank Lospech landeten wir in einer der stärksten Gruppen und gelangten leider nur in das sogenannte „Lower Bracket“, wo die Spiele der schwächeren Hälfte aller teilnehmenden Teams ausgespielt wurden. Hier verkauften wir uns gut: Nach einem hart umkämpften Sieg gegen das Zweitteam der Tübinger Thestrale (TTT) durften wir im Lower Bracket Finale gegen unsere Freunde der Mannheimer Greife antreten. Auch dieses Spiel ging an uns und somit sicherten wir uns den 9. Platz im schneeweißen Bamberg.

Viel Pause gönnten wir uns nicht, und traten schon zwei Wochen später in Trier bei zwei gemischten Freundschaftsspielen gegen die Düsseldorf Dementoren an. Vor regenresistentem Publikum trainierten wir gemeinsam und pushten uns zu neuen Leistungen, die beide Teams im März dann auf die Probe stellen durften:

In Antwerpen fand der erste Neighbourhood Cup statt, bei dem jeweils vier auserwählte neu-

ere Teams aus den Niederlanden, Belgien und Deutschland gegeneinander antreten sollten. Zusammen mit Düsseldorf, Freiburg und Kiel vertraten wir den Deutschen Quidditchbund; und wie der Zufall es so wollte auch hier wieder in tiefem Schnee. Unser erstes Spiel gegen die Twentse Thestrals verloren wir zwar, aber konnten immerhin den Snitch Catch für uns gewinnen. Danach ging es gegen die starken Black Forest Bowtruckles, denen wir in der Anfangszeit die Stirn bieten konnten, aber deren Erfahrung unserer weit voraus war. Doch auch hier ging trotz Niederlage der Snitch Catch wieder an uns. Wesentlich erfolgreicher waren wir dann in unseren letzten zwei Spielen. Gegen die Les Dracognards Louvain-la-Neuve schafften wir einen knappen Sieg (wieder mit Snitch Catch!) und im Spiel um Platz 8 durften wir dann nochmal gegen ein deutsches Team ran: die Kieler Kelpies. Mit 110* zu 60° gingen sowohl Sieg als auch Snitch Catch an uns und wir konnten durchaus zufrieden die Heimreise antreten. Besonderes Lob geht hier nochmal an unsere Seeker, die einen erstklassigen Job geleistet und für eine 100%ige Snitch Catch Quote gesorgt haben. You brought the thunder!

Wieder zuhause ging es direkt an die Vorbereitung für unsere erste Liga Saison. In der Rhein-Main-Liga treffen wir seit März nun einmal monatlich auf unsere



Teamfoto

Konkurrenten der Darmstadt Athenas, Frankfurt Mainticores, Binger Beasts und Broom Breakers Feuerbach. Als neuestes Team der Liga freuen wir uns besonders über die vielen Erfahrungen, die wir sammeln dürfen und die Tipps der anderen Teams, die uns bei der 3. Deutschen Quidditch Meisterschaft am ersten Juni Wochenende in Frankfurt bestimmt helfen werden. Hier werden die Three River Dragons aus Passau ihren Titel verteidigen – und wir mit etwas Glück einige Teams ein bisschen aufmischen. Wir freuen uns drauf!

Wer Quidditch übrigens mal live erleben möchte – am 08. Juli findet der 5. und letzte diesjährige Ligaspieltag der Rhein-Main-Liga im Waldstadion am Weißhauswald in Trier statt! Hier spielen unter anderem wir gegen die Frankfurt Mainticores und Binger Beasts. Es wird spannend!

Mehr Infos folgen auf Facebook.

STORM IS COMING! ;-)



Fotograf: Nick van Klaveren



Fotograf: Nick van Klaveren



Schach

Im regulären Liga-Spielbetrieb 2017 - 2018 spielten sieben Mannschaften der Schachabteilung bzw. der Spielgemeinschaft mit dem Schachverein Königsspringer Bernkastel-Kues.

Die erste und die zweite Mannschaft, die letztes Jahr beide aufgestiegen waren, mussten sich nun in der Rheinlandliga bzw. Bezirksliga auf weitaus stärkere Gegner gefasst machen.

Obwohl die erste Mannschaft mit zwei Siegen und einem Unentschieden nach drei Runden die Tabellenführung inne hatte, konnte sie durch die Kombination von Pech und Kein-Glück-Haben den direkten Wiederabstieg nicht vermeiden. Trotz Abstieg konnte der neue Mannschaftsführer Frank Hornberger mit 6 Punkten aus neun Partien die Saison als Brettmeister abschließen, da an seinem Brett kein Spieler einer anderen Mannschaft mehr Punkte sammeln konnte.

Die zweite Mannschaft startete mit einer Niederlage und zwei Unentschieden und musste bis zum zweitletzten Spieltag gegen den Abstieg kämpfen. In der siebten Runde gelang dann ein Sieg gegen die erste Mannschaft auf Jünkerath, die zu diesem Zeitpunkt Tabellendritter war. Der Auswärtssieg gegen einen deutlich stärkeren Gegner sicherte den Klassenerhalt. Schlussendlich konnte sich die zweite Mannschaft mit einem Punkt Vorsprung vor einem Abstiegsplatz retten. Weniger dramatisch gestaltete sich der Saisonverlauf der dritten Mannschaft. Diese konnte ihr Saisonziel, den Nichtabstieg mit einem klaren zweiten Platz in der A-Klasse sichern. Hervorzuheben sind die Leistungen unseres Jugendspielers Paul Lehnart, der auf Brett eins mit sehr überraschenden Zügen gegen deutlich stärkere Spieler punkten konnte. Er verbesserte sich in nur einer Saison um fast 300 DWZ-Punkte. Unsere

Spieler Benjamin Schwenk, Toni Krüger und Jens Hoppe wurden durch ihre guten Leistungen jeweils Brettmeister an ihrem Brett. Eine sehr solide Saison spielte des Weiteren unsere vierte Mannschaft in der B-Klasse I. Durch eine geschlossene Teamleistung war ein vierter Platz möglich. Drei Spieler punkteten hier überdurchschnittlich viel. Marcel Laux, Luis Hermanns und Nikita Reichert gehörten zu den zehn besten Spielern der Saison.

Leider war diese Saison nicht jede Mannschaft vom Glück verfolgt. Unser fünftes Team fiel als Tabellenachter trotz respektabler Leistung knapp dem Abstieg zum Opfer, da unvorhergesehen drei Mannschaften absteigen müssen. Unsere sechste Mannschaft wurde in der C-Klasse II Tabellendritter. Nicht zuletzt weil Maximilian Merkel mit sieben Punkten aus sieben Spielen alles gewann, was es zu gewinnen gab und Brettmeister wurde.

Die siebte Mannschaft versammelt die Spieler mit der wenigsten Erfahrung. In der C-Klasse konnten die beiden ersten Spiele gewonnen werden, auch wenn im weiteren Verlauf der Saison kein vorderer Tabellenplatz mehr verteidigt werden konnte.

Auch im Laufe dieser Saison konnte die Abteilung wieder neue Mitglieder für sich gewinnen. Die erste Mannschaft gilt in Zukunft als Favorit für den Wiederaufstieg in die Rheinlandliga. Ziel der zweiten Mannschaft wird es sein, ihre Position in der Bezirksliga zu festigen. Die Leistungen der anderen Mannschaften haben gezeigt, dass großes Potenzial – insbesondere im Jugendbereich – vorhanden ist. Daher kann der Blick mit Zuversicht auf die neue Spielzeit gerichtet werden.

Vor Allem soll das Schachspielen jedoch Spaß machen und das tut es auf jeden Fall – ob Sieg oder Niederlage, ob Auf- oder Abstieg.



Schach-Jugend

Die Jugend - 4er - Mannschafts-Meisterschaften der Schachjugend Rheinland-Pfalz konnten wir mit drei Mannschaften besuchen. Die U16 wurde von den Trierer Mannschaften beherrscht. Die ersten drei Plätze gingen geschlossen nach Trier, erst dahin kamen dann die anderen Mannschaften aus ganz Rheinland-Pfalz. Nach langen Kämpfen und teils unerwarteten Siegen hat es am Ende leider nicht gereicht um auf den zweiten Platz zu gelangen. Mit nur einer Niederlage gegen die (noch) deutlich stärkere Mannschaft aus Trier-Süd landete unsere Mannschaft punktgleich mit der Jugend der Schachfreunde aus Konz auf den 2. - 3. Platz, wegen der minimal schlechteren Feinwertung aber auf Platz 3. Eine überragende Leistung wurde vom neuen U16-Rheinland-Pfalz-Einzelmeister Michael Yankelevich erbracht, der alle 5 Partien gewonnen hat und somit Brettmeister an 1. Brett und bester Spieler des Turniers wurde.

Unsere U14-Mädchenmannschaft kämpfte jede Runde und es gab lange, spannende Begegnungen. Etwas glücklos aber nicht unverdient platzierte sich ganz knapp hinter den Mädchen aus Landskrone auf Platz Zwei und wurde damit U14w-Vizemeister.

Unsere U12-Jungs spielten in einem turbulenten Turnier mal vorne, mal hinten und am Ende im Mittelfeld mit.

Wirbelsäulen- & Schongymnastik, Bosseln und Boccia

Trainingsgruppe Wirbelsäulen- und Schongymnastik, Mobilisation und Kräftigung findet ab sofort freitags wieder in der frisch renovierten Toni-Chorus-Halle statt!

Durch die Neuvergabe der Hallenzeiten ändert sich, wenn für uns auch nur geringfügig, unser Trainingsablauf freitags:

ab 17:15 Uhr trifft sich die Bosselgruppe bereits vor der Gymnastikstunde zum Training. Interessenten sind hier immer herzlich willkommen, wir suchen noch talentierte Mitspieler!

ab 18:15 Uhr (spätestens; wenn das Bosseln mal nicht stattfinden sollte, fangen wir gerne wie gewohnt um 18:00 Uhr an; also immer mal um 18 Uhr da sein, ihr könnt euch ja umziehen oder zusehen in der Zeit...)

findet dann die „Wirbelsäulen- und Schongymnastik zur Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates“ unter der fachkundigen Anleitung von „Übungsleiter B Lizenz Rehasport Orthopädie“ Gerhard Franzen, statt. Für unsere Mitglieder ist die Teilnahme wie immer kostenlos für alle anderen übernimmt das in der Regel die Krankenkasse nach Rehasportverordnung Formular 52 durch den Arzt! Hierzu sind sowohl der Verein als auch Herr Franzen und Frau Alt, speziell zertifiziert!

ab 19:00 Uhr findet anschließend die freiwillige Teilnahme (das Rezept übernimmt nur die Gymnastikstunde) an unsere „Spielestunde“ unter der Leitung von Frau Alt oder Herr Franzen statt, in der wir wie gewohnt in geselliger Runde Spielen nachgehen, die wir im Rahmen des Reha- und Behindertensportes in einer inklusiven Gruppe mit Behinderten, Versehrten und Sport- und Spielbegeisterten anbieten. In der Regel Hallenboccia, Luftballonvolleyball, Frisbeegolf oder alle möglichen Ballspiele mit dem Gymnastikball, auch nach Wunsch der Teilnehmer!

Wir würden uns freuen wenn der eine oder die andere Interessent(in) mal kostenlos und unverbindlich hereinschnuppern würde!

Gerhard Franzen



Wasser mit 

**Ursprünglich
rein und mit
wertvollem**
Calcium, Magnesium und
Hydrogencarbonat.

MACHEN SIE
DEN VERGLEICH! 
www.mineralienrechner.de

Das Wasser mit Stern.



Start neuer Kurse nach den Sommerferien 2018 über 10 Abende: PILATES



Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur
Pilates kann viel für Sie tun. Denn Stress und eine schlechte Haltung verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Hier setzt Pilates als effektives Training an und bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – eine systematisches



*„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“
(Joseph Pilates)*

Montag, 13. August 2018

im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikhalle

19.30 - 20.30 Uhr für Fortgeschrittene EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!!

Mittwoch, 15. August 2018

im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikhalle

21.00 - 21.50 Uhr für Anfänger

STEP AEROBIC

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper! Ein dynamisches Fitnesstraining zu motivierender Musik. Mit Spaß werden Koordination und Ausdauer sowie die gesamte Muskulatur trainiert.

Fitness für den ganzen Körper

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert der ganze Körper.

Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainiert man die Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen die Gelenke und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Mittwoch, 15. August 2018 im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage - Gymnastikhalle

18.00 - 19.00 Uhr Anfänger

19.00 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!!



BBP – Bye Bye Problemzone

Sie möchten etwas für sich und Ihr Wohlbefinden tun und Ihren Körper gezielt kräftigen und straffen? Dieses Workout verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit kompakten, auch für Einsteiger einfach auszuführenden Übungen. Da die Übungen immer mehrere Muskeln gleichzeitig ansprechen, können Sie sich schon bald über sichtbare und spürbare Ergebnisse freuen.

Kursbeginn: voraussichtlich nach den Sommerferien 2018

Zeit: Dienstags, 9:30 – 10:30 Uhr, 5 Termine á 60 Minuten

Wo: PST-Clubraum, Ausoniusstraße 5

Kursgebühr: 20,- Kursgebühr; 10,- für Vereinsmitglieder

Kursleiterin: Lisa Grüneisen, ÜL-Lizenz TVM „Fitness/Aerobic“
- bitte Matte mitbringen



Piloxing



Dieses effiziente Ganzkörpertraining findet barfuß statt. Zunächst legen wir die Piloxing-Handschuhe an – sie wiegen jeweils 250 Gramm und verleihen dem Training Gewicht. Nach dem Aufwärmen beginnt die erste Box-Einheit – zu fetziger spezieller Piloxing-Musik, die für Stimmung sorgt und beim Durchhalten hilft. Mit schnellen Trippelschritten ballen wir die Fäuste, halten sie dicht an die Wangen und schlagen nach vorne, seitwärts, von unten hinauf. Der Puls schnellt hinauf, die Muskeln brennen – vor allem in den Armen. Nach zehn Minuten wechseln wir in den Pilates-Modus. Anders als in einer üblichen Pilates-Stunde machen wir die Übungen im Stehen. Atmung und Puls haben Zeit sich zu beruhigen, doch die Körperspannung ist weiterhin gefordert – die Bewegungen zielen auf die Tiefenmuskulatur. Anschließend geht es in den Tanz-Block, um den Puls wieder aufschnellen zu lassen und das Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung zu bringen. Die verschiedenen Blöcke werden abgewechselt und kombiniert. Nach 45 Minuten folgt noch eine Bauch-Beine-Po fordernde Einheit auf dem Boden. Gestärkt unter dem Motto: SLEEK – SEXY – POWERFUL – gehen wir zufrieden in den Alltag zurück.

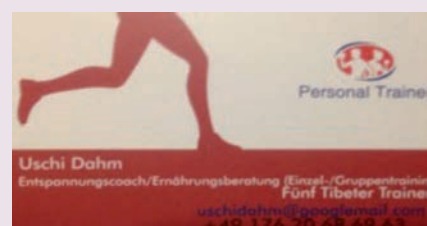
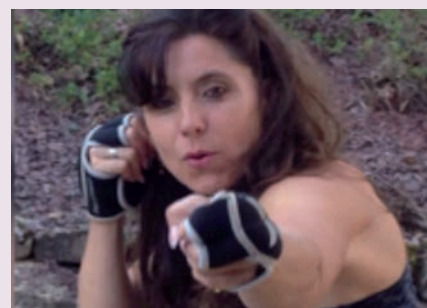
Montag, 13. August 2018
im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage - Gymnastikkurse
20.45 - 21.45 Uhr EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!!

Mittwoch, 15. August 2018
im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage - Gymnastikkurse
20.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 70,- Kursgebühr; 35,- für Vereinsmitglieder
Vergünstigungen für Schüler und Studenten
Es gibt auch 10er-Karten!!!

Ich freue mich auf alle, die meine Kurse besuchen möchten!!!

Herzlich, Uschi



GYROKINESIS®

Mit der **GYROKINESIS®** Methode wird ein Training angeboten, welches als Rücken- und Ganzkörpergymnastik auf eine neue Weise einen differenzierten Zugang zum Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten vermittelt. Einzigartig ist hierbei das Bewegen in wirbelsäulenentlastender Aufrichtung. Gerade bei schmerzhaften Rücken- und Gelenkproblemen führen die Übungen mit rückengerechter Haltung zu mehr Schmerzfreiheit bei gleichzeitig verbesserten Bewegungsmöglichkeiten.

Sie werden und bleiben durch das Training:

Flexibel und beweglich – Die Faszien werden trainiert, die Gelenke werden mobilisiert und die Muskulatur trainiert

Fit und vital – Die fließende Bewegung kombiniert mit einem Atemmuster hebt die Stimmung.

Ausgeglichen und entspannt – Die mentale und körperliche Entspannungsfähigkeit wird verbessert.

Kraftvoll von innen – Die Tiefenmuskulatur wird trainiert.

Aufrecht und locker – Die Wirbelsäule wird verlängert und aufgerichtet.

Leistungs- und Konzentrationsfähig – Der Kopf wird frei und Blockaden werden gelöst.

Kursbeginn: voraussichtlich nach den Sommerferien 2018

Zeit: donnerstags, 16:30 Uhr, 8 Einheiten á 75 Minuten

Ort: PST-Clubraum, Ausoniusstraße 5

Kursgebühr: 60,- Kursgebühr; 30,- für Vereinsmitglieder

Kursleiterin: Karin Sattler, **GYROKINESIS®** L1 Zertifizierte Trainerin
- bitte Matte mitbringen



Gymnastik- und Aerobic-Angebote

Pilates

Montag: 19.30 – 20.30 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Fortgeschrittene

Uschi Dahm

Piloxing

Mittwoch: 20.00 – 21.00 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Fortgeschrittene

Uschi Dahm

Bauch-Beine-Po / Aerobic

Montag: 18.30 – 19.30 h

Balthasar-Neumann-Technikum, Paulinstraße

Vira Hein

Body-Shaping

Dienstag: 18.00 – 19.00 h

19.00 – 20.00 h

Friedrich-Wilhelm-Gymnasium, Olewiger Str. 2

Vira Hein

Soft Aerobic Ü40

Mittwoch: 08.15 – 09.15 h

Schammatdorf, Im Schammat 13a

Waltraud Retiene

Donnerstag: 19.00 – 20.30 h

ARENA Trier

Karin Bogun

Funktionsgymnastik und Entspannung

(Frauen u. Männer)

Montag: 17.00 – 18.30 h

Grundschule Heiligkreuz, Rotbachstraße

Helmut Thiel

Seniorengymnastik

(Frauen ab 50 Jahre)

Dienstag: 18.00 – 19.00 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Karin Bogun

Mittwoch: 09.00 – 10.30 h

10.30 – 12.00 h

Seniorenresidenz Am Zuckerberg,

Frauenstraße 4

Mechthild Faber

Frauengymnastik in Saarburg

Mittwoch: 19.00 – 20.00 h

Gymnasium Saarburg

Melitta Thomas

Krebsnachsorge

(für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren)

Montag: 10.00 – 12.00 h

Mutter-Rosa-Altenzentrum, Engelstraße

Karin Bogun

Kindergymnastik / Kinderturnen

Mittwoch: 15.00 – 16.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 4 – 5 Jahre)

Maria Funk

Mittwoch: 16.00 – 17.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 6 – 8 Jahre)

Bianca Brachmann

Mittwoch: 17.00 – 18.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 8 – 10 Jahre)

Bianca Brachmann

Historische Tänze

Die Gruppe „Historischer Tanz“ besteht seit 2013 und ist seit 2016 dem Post-Sportverein angeschlossen.

Wir verfügen über alte Tanzvorlagen des 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts z.B. nach John Playford und Henry Prucell.

Es werden Zweipaar-, Dreipaartänze und Longways einstudiert und getanzt. Also Balltänze der damaligen Zeit.

Einige Mitglieder der Gruppe besuchen öfters historische Bälle des 18. und 19. Jahrhunderts und verfügen über historisch korrekte Kleidung. Wir nehmen auch an

Darstellungen dieser Zeit teil, mit entsprechenden Vorführungen für Publikum wie z.B.

- Barocktage Brückeburg 2013, 2015 und 2017
- Schloss Fasanerie Eichenzell seit 2013 jährlich
- Schloss Benrath seit 2013
- Museumsfest Solingen Klingensmuseum 2014 und 2016
- Schloss d'Ursels Belgien 2014

Tänzer jeden Alters können am Training teilnehmen.

Ein/e Tanzpartner/in ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.



Bernard-Massard

SEKTWELT



Das besondere Licht- und Akustik-Konzept macht Veranstaltungen in der der Bernard-Massard Sektwelt zum Erlebnis und sorgt dafür, dass genussfreudige und wissensdurstige Besucher voll auf ihre Kosten kommen. Gehen Sie mit unserem Kellermeister und Wein-Experten bei Sekt- und Themenweinproben auf Entdeckungsreise und erfahren Sie, welche Weine mit verschiedenen Speisen harmonieren.



EVENT-PROBEN

Jeden 4. Donnerstag im Monat

bernard-massard.de

Bernard-Massard Sektwelt
in der Bernard-Massard Sektkellerei
Eingang Wilhelm-Rautenstrauch-Str.

Event-Vorschau

WEIN + BBQ

PERFEKTE BEGLEITER ZU GEGRILTEM

Do. 23. August 2018
Beginn: 19 Uhr

35 € p.P. - Nur mit Anmeldung



MEDITERRANE WEINE

TRENDWEINE DES SÜDENS + FINGERFOOD

Do. 27. September
Beginn: 19 Uhr

25 € p.P. - Nur mit Anmeldung



Die Aikido Abteilung verabschiedet Ihren Sensei



Mitte Februar versammelten sich Aikidoka aus ganz Deutschland im Clubhaus des PST, um sich von ihrem langjährigen Trainer und Mentor Karl-Heinz Pohl zu verabschieden.

Schweren Herzens hatte sich Karl-Heinz entschieden, viele Jahre nach seiner beruflichen Pensionierung, nun auch als aktiver Trainer „aus dem Geschäft“ auszusteigen, um sich seiner Familie und Reisen nach Fernost zu widmen.

Karl-Heinz Pohl gründete Yoshinkan Aikido Trier und leitete diese Schule 25 Jahre. 1993 folgte er dem Ruf der Universität Trier und übernahm seine Professur im Fach Sinologie. Zum Glück vieler Wahl- und Urtrierer brachte der gebürtige Saarländer mit seinem breit gefächerten Wissen auch eine besondere Kunst nach Trier: Yoshinkan Aikido.

Während seiner Studienzeit in Kanada erlernte Karl-Heinz bei Takeshi Kimeda Sensei und Takashi Kushida Sensei (von welchem er zum Dan geprüft wurde)

Aikido im Yoshinkan Stil. Auch nach seiner Zeit in Kanada blieb Karl-Heinz, nun selber Meister im Aikido, dem Aikido treu und gründete 1983 in Würzburg die erste Aikido Yoshinkan Schule in Deutschland.

Karl-Heinz inspirierte in den vielen Jahren seiner

Tätigkeit hunderte Leute für Aikido. Pohl Sensei arbeitete eng mit vielen nationalen und internationalen Meistern zusammen und organisierte regelmäßig internationale Lehrgänge in Trier. Für seine Leistungen und Verdienste um die Kampfkunst wurde Pohl Sensei vielfach durch Kimeda Sensei und den kürzlich verstorbenen Bundestrainer Hiromichi Nagano Sensei geehrt.

Mit seinem unnachahmlichen Talent, komplexe Körperbewegungen und fernöstliche Philosophie zu vermitteln, begeisterte



er über Jahrzehnte zahlreiche Menschen. Vor allem in Zusammenarbeit mit den Hochschulen wuchs der Aikido Verein immer weiter. Später wurde der Verein in den PST integriert und bietet seitdem wöchentliches Training in der Toni-Chorus Halle, sowie der Universität an. Seit 2012 gibt es neben dem Erwachsenentraining auch ein Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche.

Sehr schweren Herzens entlassen wir Karl-Heinz Sensei in den Ruhestand. Auch wenn er uns im Training nicht mehr beiwohnt, wird Sensei für uns immer eine geistige Unterstützung, Ansporn und Vorbild bleiben.

Wir danken ihm herzlichst für die vielen Jahre und hoffen, dass unser Abschiedsgeschenk (s. Foto) uns lange in seiner Erinnerung hält.

**So sagen wir
in klassisch-
japanischer
Manier**

すべてありがとう



PST Trier Fechter bei Luxemburger Meisterschaften 2018

Der Luxemburger Fechtverband richtete erstmals die nationalen Meisterschaften im Degenfechten der Aktiven als Offene Meisterschaft aus.

Die Veranstaltung fand in der eigenen Fechthalle Centre National d'Escrime in Luxemburg statt. Der Post Sport Verein Trier stellte mit Joel Herrmann, Matthias Manhardt und Thomas Foth drei Teilnehmer.

Nach einer Setzrunde trafen alle Teilnehmer in der Direktausscheidung (KO-Phase) aufeinander. Joel Herrmann (Platz 11) und Matthias Manhardt (Platz 9) erreichten die Runde der letzten 16. Thomas Foth qualifizierte sich für das Finale der letzten 8 und scheiterte nach einem zunächst ausgeglichenen Finalgefecht am späteren Titelträger Flavio Giannotte. Foth freute sich dennoch über seinen Platz 7 im Gesamtteilnehmerfeld.



Auf dem Foto von links nach rechts: Matthias Manhardt, Joel Herrmann, Thomas Foth

Zwei Medaillen für PST-Judoka

Am Sonntag, den 19.11.2017 wurde in Bad Kreuznach das 1. Inklusiv Weckmannturnier für die Altersklasse der unter 15-jährigen Judoka, sowie für geistig oder körperbeeinträchtigte Judoka aller Altersklassen durchgeführt. Nach dem Wiegen und der Begrüßung der Judoka wurde mit der männlichen Jugend unter 15 Jahren begonnen. Julian Müller, der in der Gewichtsklasse bis 40 Kg startete, kämpfte sich bis ins Finale vor, unterlag dort seinem Gegner und erreichte die Silbermedaille.

Nach dem die Judoka mit Beeinträchtigung ihre Medaillen ausgekämpft hatten, mussten die weiblichen Judoka unter 15 Jahren an den Start. Für den PST Trier startete in der Gewichtsklasse bis 63 kg Anna Hertz, die den 1. Platz erreichte.

Für die Judoka ohne Beeinträchtigung war es toll anzusehen, wie Judoka mit ihrer Beeinträchtigung ihren Judo-Sport leben und mit welcher Freude sie am Turnier teilnahmen.

Für alle Teilnehmer gab es für die Heimreise einen Weckmann als Reiseverpflegung.



Anna Hertz und Julian Müller

Trierer Judoka punkten bei Bezirks-Einzelmeisterschaft in Wengerohr

Bei der Bezirks-Einzelmeisterschaft in den Altersklassen U10 und U12 erkämpften sich 3 Judoka des PST einen Platz auf dem Treppchen. Die 6 Kämpfer des PST-Trier teilten sich auf zwei Gewichtsklassen auf: -34 kg gingen Gabriele D'Angelo, Jonas Scherf und Moritz Greim an den Start. Moritz konnte sich gegen seine beiden Gegner nicht durchsetzen und belegte den 7. Platz. Gabriele gewann den ersten Kampf durch einen O-goshi, musste aber in den darauffolgenden Kämpfen den Sieg abgeben – Platz 5. Jonas Scherf zog mit

zwei gewonnenen Kämpfen, einer davon mit einem spektakulären Seoi-Nage, ins Finale ein. Dort musste er sich leider gegen Leo Engel vom Wittlicher TV geschlagen geben – Platz 2! In der teilnehmerstärksten Gewichtsklasse -37 kg starteten Niklas Poss, Julian Laux und Leonard Zillgen. Julian konnte sich mit einem gewonnenen Kampf Platz 5 sichern. Leonard und Niklas zeigten starke Kämpfe und erreichten beide das Finale. Dort konnte sich Leonard durchsetzen und sicherte sich Platz 1. Für Niklas hieß das Platz 2.

Alle Judoka des PST-Trier zeigten starke Kämpfe und überzeugten ihre Trainer eindrucksvoll davon, wie viel sie gelernt haben. Herzlichen Glückwunsch!



Von links: Niklas Poss, Jonas Scherf, Leonard Zillgen, Moritz Greim und Julian Laux

PST-Judoka bei der Rheinland-Einzelmeisterschaft erfolgreich

Am Sonntag, den 4. Februar wurde in Bad Ems die Rheinland – Einzelmeisterschaft der Judoka unter 18 Jahren und unter 21 Jahren durchgeführt.



Von links: Steffen Heinz, Matiss Wolter, Maximilian Schwarz und Moritz Konrad

Die Judoabteilung des PST-Trier konnte dort mit vier Judoka bei der U18, sowie bei der U21 an den Start gehen. Trotz der geringen Vorbereitungszeit, die durch die Sanierung der Toni-Chorus-Halle (die fast ein Jahr dauerte) bedingt war und weshalb nur 2 Stunden pro Woche trainiert werden konnte, konnten sich alle vier Judoka einen Platz unter den ersten drei in ihren Gewichtsklassen sichern.

Matiss Wolter der als ältester Jahrgang bei der U18 und jüngster Jahrgang, bei der U21 in beiden Altersklassen starten durfte, konnte sich in beiden platzieren.

In der Altersklasse der unter 18-jährigen, erreichten den 2. Platz: bis 60 kg Steffen Heinz und bis 81 kg Matiss Wolter. Den dritten Platz sicherten sich: bis 55 kg Moritz Konrad und bis 73 kg Maximilian Schwarz.

In der Altersklasse der unter 21-jährigen erreichten Matiss Wolter bis 81 kg den dritten Platz.

Alle haben sich somit für die Südwestdeutsche Einzelmeisterschaft in Maintal (Hessen) am 17. Februar qualifiziert.

Judoka des PST bei der Südwestdeutschen Einzelmeisterschaft erfolgreich!

Bei der Südwestdeutschen Einzelmeisterschaft der unter 18-jährigen konnten sich vier Judoka des PST-Trier, die sich bei der Rheinland Einzelmeisterschaft am 04.02.2018 qualifiziert hatten, für die Deutsche Einzelmeisterschaft U18 in Herne empfehlen.

Bei der Meisterschaft, die sich aus den Judoka der Landesverbände



v.l.: Moritz Konrad, Matiss Wolter, Ewald Reuß (Trainer), Maximilian Schwarz und Steffen Heinz

Hessen, Pfalz, Saarland, sowie Rheinland zusammensetzt (Platz 1-3 bei der Landesmeisterschaft), wurde auf sehr hohem Leistungsstand gekämpft.

Am Vormittag erreichte in der Gewichtsklasse bis 55 kg Moritz Konrad den 11. Platz. Steffen Heinz, der in der Gewichtsklasse bis 60 kg antrat, verlor seinen ersten Kampf gegen Michael Markloff (Hessen) und musste in die Trostrunde, wo er sich bis zum Einzug ins kleine Finale durchkämpfte. Im kleinen Finale konnte er sich gegen Sergio Martin JSV Speyer nicht durchsetzen und erreichte somit den 5. Platz.

Maximilian Schwarz, der zum Jahresbeginn nach langer Verletzung wieder trainieren konnte, erreichte in seiner neuen Gewichtsklasse bis 73 kg den 11. Platz.

Am Nachmittag wurde die Gewichtsklasse bis 81 kg ausgetakelt, dort war für den PST-Trier Matiss Wolter am Start. In der Vorrunde konnte er seine Gegner mit vollem Punkt, vor Ablauf der Kampfzeit besiegen. Um den Einzug ins Finale musste er sich dem körperlich sehr starken Kämpfer David Fuhrer, JSV Speyer, durch Haltegriff in der letzten Minute geschlagen geben. Im kleinen Finale (Kampf um Platz 3) konnte er sich gegen Akcay Khaniwar (Saarland) mit einem Haltegriff durchsetzen und hat sich somit die Bronze Medaille erkämpft.

Durch den dritten Platz hat sich Matiss für die deutsche Einzelmeisterschaft der Männer U18 am 3. März in Herne qualifiziert. Sein Ziel ist bei der DEM ein Platz unter den ersten zehn zu erreichen.

Judoka erfolgreich!

Der Polizeisportverein Wengerohr hat anlässlich seines 50-jährigen Bestehens ein Judoturnier in den Altersklassen unter 10 und unter 12 Jahren am Sonntag, den 4. März 2018 durchgeführt. Von der Judoabteilung des PST-Trier war dort in der Altersklasse der unter 12-jährigen in der Gewichtsklasse bis 37 kg Niklas Poss am Start. Niklas kämpfte sich durch die

Vorrunde bis ins Halbfinale mühelos, ohne einen Kampf abzugeben, durch. Im Kampf um den Einzug ins Finale brauchte Niklas nicht die volle Kampfzeit um seinen Gegner zu bezwingen. Das Finale beendete Niklas vor Ablauf der Kampfzeit mit vollem Punkt durch Haltegriff und sicherte sich somit den ersten Platz in seiner Gewichtsklasse.



KABELVERLEGUNG
WOHNENTWICKLUNG

MATTHIAS RUPPERT
Bauunternehmen



Rohrerweg 3, D-54518 Esch

Tel: 06508-9150-0 | Fax: 06508-9150-20

E-Mail: info@matthias-ruppert.de

Internet: www.matthias-ruppert.de

Auf unser Wort können Sie bauen.

PST-Sportler bei der Deutschen Meisterschaft Taekwondo

Sabrina Pütz und Jessica Rau sichern sich den Deutschen Meistertitel

Am 18.11.2017 fand in Wuppertal die Deutsche Meisterschaft Taekwondo im Formenlauf (koreanisch Poomsae) statt. Bei dieser Disziplin des Taekwondo werden Bewegungsabläufe, die aus einer vorgeschriebenen Abfolge von Fuß- und Handtechniken bestehen, vorgetragen. Bewertet wird neben der technischen Exaktheit, auch die Dynamik und die Präsentation der Form.

Sabrina Pütz und Jessica Rau (beide Trainerinnen der Taekwondo Abteilung des PST-Trier) gingen gemeinsam mit ihrer Teamkollegin Jana Abt aus Kaiserslautern in der Klasse „Team Damen 18-30 Jahre“ an den Start und sicherten sich mit einer beeindruckenden Performance den Deutschen Meistertitel. Mit ausdrucksstarken und

kraftvollen Techniken überzeugten die Sportlerinnen das Kampfgericht und ließen die Konkurrenz aus Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein und Bayern weit hinter sich.

Ronja Yilmaz erkämpft sich Bronze beim Internationalen Deutschen Jugend Cup

Für eine kleine Sensation sorgte am Folgetag dann bei der Internationalen Deutschen Jugendmeisterschaft die erst 11-Jährige Ronja Yilmaz. In der Klasse Jugend weiblich 8 – 11 Jahre gewann die junge Triererin spektakulär die Bronze Medaille. Ihre Schwester Lina Yilmaz (Finale, 8. Platz) sowie Vereinskollege Jeremy Hamelmann (Jugend männlich 8 – 11 Jahre, Halbfinale, 11. Platz) konnten sich leider in dem stark besetzten Teilnehmerfeld nicht in die vorderen Ränge kämpfen.

Vor allem die Trainer sind sehr zufrieden mit den Ergebnissen. „Die harte Arbeit hat sich in allen Fällen gelohnt“, so Sabrina Pütz. „Sowohl die Sportler und Eltern, als auch die Trainer haben sehr viel Zeit in die Vorbereitung investiert. Alle Athleten haben sich stark verbessert. Auf dieser Leistung kann mehr als aufgebaut werden“.



BRONZE bei der German Open für das Damen-Team



Am 24. und 25. Februar wurden in Hamburg die German Open Taekwondo Poomsae und Freestyle ausgetragen. Das Turnier war mit rund 500 Teilnehmern aus über 20 Nationen eines der größten Turniere Europas und mit hochkarätigen Sportlern wie WM und Europameisterschaftsteilnehmern besetzt.

Die amtierenden Deutschen Meister Jessica Rau, Sabrina Pütz (PST-Trier) und Jana Abt (Koryo Kaiserslautern) bereiteten sich mehrere Wochen intensiv auf das Turnier vor und gingen im Teamlauf Damen, 18 – 30 Jahre für die Taekwondo Union Rheinland-Pfalz an den Start.

Die Turniervorbereitung forderte von den drei Sportlerinnen einiges ab: Nicht nur das Erlernen von drei neuen Formen, sondern auch die unterschiedlichen Wohn- und Studienorte der Landeskaderathletinnen sorgten für erschwerte Trainingsbedingungen: „Wir sind seit Dezember jede Woche einmal nach Mainz oder Kaiserslautern gefahren, um gemeinsam zu trainieren. Da wir alle in der Prüfungsphase stecken und nebenbei arbeiten gehen, war die Vorbereitung sehr stressig“, so Sabrina Pütz. Jessica Rau, die in Trier studiert und in NRW berufstätig ist, fügt hinzu: „Ohne die Unterstützung des PST hätten wir die Trainingstermine gar nicht wahrnehmen können. Ein großes Dankeschön gilt dem Verein“.

Nachdem die Auslosung der Formen feststand (aus einem Pool von acht vorgeschriebenen Bewegungsabläufen werden die zu laufenden Formen entsprechend der Teilnehmerzahl kurz vor dem Wettkampf gelost), mussten sich die

drei Sportlerinnen gegen acht weitere Teams aus Finnland, den Niederlanden, Großbritannien und Deutschland durchsetzen.

Mit kraftvollen und dynamischen Technikausführungen ließen Rau, Pütz und Abt die Teams aus Großbritannien, Finnland und Deutschland hinter sich. Am Ende musste sich das Trio lediglich den WM erfahrenen Sportlerinnen aus den Niederlanden geschlagen geben und sicherte sich verdient die Bronzemedaille.

Im Einzel belegten die beiden Trainerinnen des PST-Trier von 49 Teilnehmerinnen die Ränge 15 (Jessica Rau) und 16 (Sabrina Pütz).



Kader- und Talentsichtungslehrgang Poomsae am 22.04.2018 in Bingen

Am Sonntag, den 22.04.2018 lud Landestrainer Klaus Sommer zum zweiten Kader- und Talentsichtungslehrgang Poomsae in Bingen ein. Über 20 Sportler, darunter Nachwuchs- und Kaderathleten, hatten im Rahmen der Veranstaltung die Möglichkeit, dem Trainerstab der Taekwondo Union Rheinland-Pfalz ihr Können zu demonstrieren und mit Weltmeister Thomas Sommer an der Präsentation ihrer Formen zu arbeiten. Auch Sabrina Pütz sowie Lina und Ronja Yilmaz, die im vergangenen Jahr sehr erfolgreich an Turnieren teilgenommen hatten, waren zum Lehrgang eingeladen und nutzen das Training als Vorbereitung für die anstehenden Turniere.

Während die Athleten im Hallenbereich ihre Formendarbietungen perfektionierten, verschaffte sich Abteilungsleiter Torsten Berweiler in der Theorie Einheit von Bundeskampfrichter Daniel Theisen einen Überblick über die neuesten Regelungen und Wertesysteme im Formenkampfwettbewerb.

Im Anschluss an den Theorie-Teil wurden Testläufe organisiert, bei denen die Sportler durch die anwesenden Kampfrichter bewertet wurden.

Die Verbindung von Theorie und Praxis

wurde von allen Anwesenden als sehr gewinnbringend empfunden.

Trotz der frühlingshaften Temperaturen hielten alle PST-Mitglieder das straffe Programm des sechsstündigen Lehrgangs durch und traten am Ende des Tages mit neuen Eindrücken und Wissen die Heimreise nach Trier an.



Taekwondo: Damen-Team weiter auf Erfolgskurs



Nach dem Deutschen Meistertitel im vergangenen Jahr konnte sich das Damen Team bestehend aus

Sabrina Pütz, Jessica Rau (beide PST-Trier) und Jana Abt (Koryo Kaiserslautern) auch beim ersten Ranglistenturnier der Deutschen Taekwondo Union in der Disziplin „Poomsae“ (Formenlauf) an die Spitze setzen und die Goldmedaille einfahren.

Trotz des Erfolges wollen die Sportlerinnen weiter an ihrer Performance arbeiten: „Im ersten Lauf waren wir etwas verhalten und haben nicht das gezeigt, was

wir eigentlich können. Da geht noch viel mehr“, so Sabrina Pütz. „Wir werden nun die Feinheiten in Angriff nehmen, um uns noch stärker von der Konkurrenz abzusetzen“. Für die anstehenden British Open in London wollen die drei Kaderathleten in bester Verfassung sein und sich gemeinsam mit Landestrainer Klaus Sommer sowie dessen Sohn Thomas Sommer, der 2013 den Weltmeistertitel in der Herrenklasse holte, optimal vorbereiten.

HEIZEN MIT ÖL
Auf Zukunft eingestellt.



Johann Bast

Inh. Rudolf Bast
Trierer Str. 90
54329 Konz-Karthaus



Standard Heizöl EL
Super Heizöl Ecotherm
Dieselkraftstoff
Markenschmierstoffe
Heizprofi – Bündelbriketts
Hartholzbriketts für
Ofen und Kamin
Grillbriketts, Holzkohle
Floragard Erden,
Rindenmulch, Naturdünger



Haben Sie schon mal überlegt, was uns alles verbindet?

Jeden Mittwoch um zwölf fährt Sophie mit der Linie 3 zu Oma Lotte zum Mittagessen. Oma kocht mit unserem Römerstrom, der durch die vielen unterirdischen Leitungen zu ihr fließt. „Danke,“ sagt Sophie mit einem Lachen. Damit sie auch, wenn sie groß ist, noch lachen kann, stehen wir für eine saubere Stromerzeugung in der Region. **Wo alles zusammenkommt? Hier. www.swt.de**

Wir denken heute schon an morgen.





Gelungener Saisonstart für die Leichtathleten

Bereits in den ersten Monaten des Jahres konnte die Leichtathletik-Abteilung des PST einige Erfolge feiern.



Haben sich bereits für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert: Anna Rodenkirch, Chiara Bermes und Lotta Schlund.

Mit Bestzeiten durch die Hallensaison

Im Winter standen immer mal wieder einzelne Wettkämpfe in den Leichtathletik-Hallen der Region an, um die Form zu testen und auch einmal abseits der Kälte ganz schnelle Läufe zu machen. Dass sich die ersten Monate unter Trainer Marc Kowalinski bereits bezahlt gemacht hatten, zeigten einige neue Bestzeiten: Chiara Bermes, Dominik Werhan und Andreas Koster konnten sich beispielsweise alle über 800 Meter steigern. Hallen-Höhepunkt sollten die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften am 27. Januar in Ludwigshafen sein. Hier kam es jedoch zu einigen, meist krankheitsbedingten Ausfällen, so dass der PST nicht ganz so gut wie erhofft abschnitt. Drei Medaillen in der Aktivenklasse gab es aber dennoch: Judith Pink startete über 3.000 Meter und gewann den Landestitel mit einigem

Abstand. Chiara Bermes steigerte ihre 800-Meter-Bestzeit erneut und holte Bronze. Ebenfalls einen dritten Platz sicherte sich Mareike Metz über 60 Meter Hürden.

Auch die Seniorinnen konnten punkten: Bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren in Erfurt (2.-4. März) gab es insgesamt sechs Medaillen. Mareike Metz räumte in der W35 ab: Sie siegte über 60 Meter, wurde Vizemeisterin im Weitsprung und holte mit dem Speer und im Hochsprung Bronze. PST-Neuzugang Nicoll Richter sicherte sich in der W40 die Silbermedaille über 200 Meter und verpasste über 60 Meter Bronze nur knapp. Silber gab es auch für Annika Gäb über 800 Meter in der W35. Trotz dieser Erfolge war am Ende der DM die Freude der Athletinnen und des Trainers Günter Heidle deutlich getrübt: Statt die guten Gold-Chancen über 4 x 200 Meter zu verwirklichen, musste die PST-Staffel mit Richter, Metz, Gäb und Karin Udelhoven ihren Start wegen einer Verletzung Metz' absagen.

Jugend feiert Hallen-Erfolge

Die Leichtathletik-Jugend unter Trainer Thomas Fusenig legte ebenfalls einige gute Auftritte bei Hallen-Wettkämpfen hin. Bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften am 28. Januar in Ludwigshafen sammelte der PST drei Medaillen in der U18 und U20. Die 4 x 200-Meter-Staffel der WJU 18 mit Charlotte Reihs, Marie Dietsch, Maren Schumacher und Rebecca

Kupczik wurde Landesvizemeister. Reihs überzeugte zudem bei ihrem Einzelstart und holte eine weitere Silbermedaille über 60 Meter. Nicolas Fusenig startete über 60 Meter Hürden und wurde hier Dritter. Weitere gute Resultate erzielten Jakob Hering und Abraham Wirtz (5. bzw. 6. Platz 3000 m) sowie Maren Schumacher (5. Platz 200 m).

Für die Altersklasse U16 werden Verbandsmeisterschaften in der Halle ausgetragen, und auch hier war der PST vorne dabei. Am 4. März in Koblenz siegte die weibliche U16-Staffel des PST mit Jule Schulten, Pema Hill, Mariella Ewen und Lilian Steilen in einem spannenden Rennen. Bei der Mannschaftswertung im Vierkampf gewannen die Vier, zusammen mit Lena Stöwer, den Vizetitel.

Auch die vergangene Saison hallte noch nach: Zwei junge PST-Athleten wurden Anfang des Jahres für ihre herausragenden Leistungen im Sommer 2017 mit der silbernen Bestennadel des Deutschen Leichtathletik-Verbands ausgezeichnet. Nicolas Fusenig erzielte im letzten Jahr über 400 Meter Hürden die 23.-beste Zeit in der U20, und Elisa Lehnert war 28.-Schnellste deutschlandweit über 3.000 Meter in der W14.

Die Kinder-Leichtathletik im PST erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit. In drei verschiedenen Trainingsgruppen sorgen die Übungsleiterinnen Mona Reuter, Melanie Schröter, Sara Bund und



Betreut seit Oktober die Mittel- und Langstreckenläufer des PST: Marc Kowalinski (links; mit Andreas Koster, Christoph Wahlen und Dominik Werhan).



Die U16-Athletinnen wurden Rheinland-Meisterinnen mit der Staffel und -vizemeisterinnen mit der Mannschaft im Vierkampf.



Der Nachwuchs sammelte Erfahrungen bei Kinderleichtathletik-Wettkämpfen.



Annika Gäb mit dafür, dass es auch in Zukunft in Trier nicht an guten Läufern, Werfern und Springern mangeln wird. Auch die „Kleinen“ nutzten den Winter für einige Starts bei Hallenwettkämpfen, wo sie Wettkämpfe in altersangepassten Formen erleben durften. Die Kinder waren mit großer Motivation bei der Sache und konnten bereits den ein oder anderen Pokal gewinnen.

Top-Platzierungen im Cross und auf der Straße

Bei den Rheinland-Pfalz-Crosslaufmeisterschaften am 18. Februar in Plaidt konnte der PST seine Stärke im Vergleich mit den anderen Läufern und Läuferinnen im Bundesland ausspielen. Durch geschickte Verteilung auf die verschiedenen Läufe sicherten sich die Trierer gleich mehrere Titel in den Einzel- und Mannschaftswertungen. Team-Gold gab es für die Männer sowohl auf der Langstrecke (Tim Dülfer, Dominik Werhan und Oliver Ewen) als auch auf der Mittelstrecke (Werhan, Andreas Koster und Jürgen Hein). Werhan wurde zudem Landesmeister auf der kürzeren Distanz, und Dülfer Vizemeister auf der Langstrecke. Das Frauen Team aus Katrin Friedrich, Annika Gäb und Mona Reuter siegte ebenfalls, wobei Einzel-Gold und -Silber an Friedrich und Gäb gingen. Abdi Nimaan Abiib wurde Landesvizemeister in der männlichen U18. Elisa Lehnert war als zweitschnellste Läuferin in der W15 unterwegs. In großartiger Form präsentierte sich Judith Pink. Sie wurde Gesamtdritte aller Frauen im Mittelstreckenwettbewerb



Bei der Cross-DM überzeugten Johannes Hein, Judith Pink, Abraham Wirtz und Jakob Hering mit guten Platzierungen in der U20.

und Zweite bei der weiblichen Jugend U20. Jakob Hering, Abraham Wirtz und Johannes Hein holten Mannschafts-Gold in der männlichen U20.

Für diese vier jungen Athleten stand dann noch ein weiteres Highlight bevor und am 10. März ging es zur Cross-DM im thüringischen Ohrdruf. Wirtz, Hering und Hein liefen in der Mannschaftswertung der U20 auf Platz sieben. Die Drei sind alle in ihrem ersten U20-Jahr, und haben demnach im nächsten Jahr beste Chancen auf eine noch bessere Platzierung bei Deutschen Meisterschaften. Eine starke Leistung zeigte auch Judith Pink: Sie kam in der weiblichen Jugend U20 auf einen sehr guten 14. Platz in der Einzelwertung.

Über 21,1 Kilometer startete ein Trio des PST: Lotta Schlund, Oliver Ewen und André Wilhelms traten am 8. April bei den Deutschen Meisterschaften in Hannover an. Obwohl die Läufer mit überraschend warmen Temperaturen zu kämpfen hatten, gab es am Ende dennoch gute Zeiten und Platzierungen für die PST'ler. Auch bei ersten Straßenläufen in der Region zeigten die PST-Athleten und -Athletinnen ihr Können auf den langen Strecken und konnten wie gewohnt mit einigen Siegen und Top-Platzierungen aufwarten.

Flotte Zeiten auf der Bahn

Am 21. April starteten die PST-Athleten in die Stadion-Saison. Zum Auftakt standen die Rheinlandmeisterschaften der Langstafeln in Selters auf dem Programm.



Erfolgreicher PST Nachwuchs bei den RPM und RM Halle in Ludwigshafen.



André Wilhelms, Lotta Schlund und Oliver Ewen fühlen sich auch auf den langen Distanzen wohl - hier bei der Halbmarathon-DM in Hannover.

Hier konnten die PST-Mittelstrecklerinnen gleich ein Ausrufezeichen setzen: In 7:03,88 Minuten über 3 x 800 Meter unterbot das Trio Chiara Bermes, Anna Rodenkirch und Lotta Schlund die Norm für die Deutschen Meisterschaften deutlich. Der Titel war dem PST damit sicher, und auch Platz zwei bei den Frauen ging nach Trier für die Staffel mit Katrin Friedrich, Judith Pink und Mona Reuter. Bei den Männern verteidigten Christoph Wahlen, Andreas Koster und Dominik Werhan den Titel über 3 x 1.000 Meter. Über die gleiche Distanz setzten sich auch die U20-Junioren Abraham Wirtz, Johannes Hein und Jakob Hering durch. Das Quartett aus Maren Schumacher, Louise Brünjes, Anna Fischer und Rebecca Kupczik lief die vierfache Stadionrunde und sicherte sich den Titel in der weiblichen U20. Über 3 x 800 Meter in der U16 gewannen Lilian Schmidt, Jule Schulden und Elisa Lehnert und wurden ebenfalls Verbandsmeister.



Mareike Metz, Annika Gäb, Nicoll Richter und Karin Udelhoven waren bei der Senioren-DM in Erfurt dabei.



Neues aus der Triathlon-Abteilung – Tri Post Trier

Schwimmseminar

Erstmalig ist es uns gelungen, unseren erwachsenen Mitgliedern ein Schwimmseminar anzubieten. Zwar gibt es bei uns drei Mal in der Woche ein regelmäßiges Schwimmtraining, das ab Mai wieder im Nordbad stattfindet, jedoch schwimmen zu diesen Zeiten dann viele Athleten gemeinsam auf den Bahnen. Wir sind bis zu 50 Tri Postler im Schwimmtraining. Für die Trainer ist es dann praktisch unmöglich, einzelnen Tipps und Verbesserungsvorschläge zu geben.

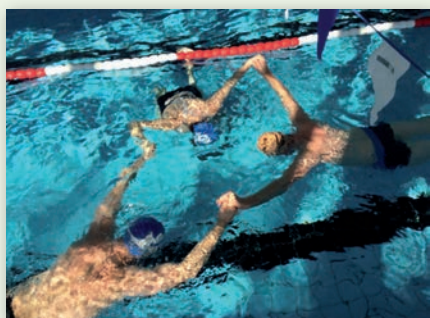
Somit war es schon länger unser Wunsch, hier in der Nähe ein intensives Schwimm-Wochenende für

interessierte Mitglieder anzubieten. Ende Februar war es dann soweit und es ging mit den Trainern Engel Mathias Koch und Irmela Letz nach Weiskirchen ins Vitalis. Als Seminarinhalt standen Analyse des eigenen Schwimmstils mit Videoanalyse, Technikübungen im Wasser und an Land und individuelle Tipps der Trainer auf dem Programm. Vorab wurden Wünsche und Ziele der Teilnehmer abgefragt. Irmela und Engel hatten sich ein intensives Programm ausgedacht, bei dem auch sonntags einige Tests wie 50 m Beine, 15 m mit Startsprung, 100 oder 400 m Kraul anstanden – Vollgas natürlich.

Insgesamt haben an diesem Wochenende alle viel gelernt – vor allem das Besprechen der Unterwasser-aufnahmen war interessant. Es macht viel aus, wenn man sich mal genau anschaut, wie man selbst schwimmt und das auch bei anderen analysiert.

Anbei ein paar Fotos von einem ereignisreichen Schwimmwochenende mit zahlreichen Übungen, wie zum Beispiel mit Socken schwimmen.

Insgesamt ein tolles Wochenende, das wir in dieser Form sicher noch einmal wiederholen werden.



11. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon am 4. März 2018

Jedes Jahr immer wieder unter neuen (Wetter-) Bedingungen: Nachdem uns im vergangenen Jahr Sonne und Wärme beim Jubiläum und den Deutschen Meisterschaften begleitet haben, gab es beim 11. X-Duathlon in diesem Jahr Schnee, Eis, Kälte und Matsch.

„Wildschweine“ auf zwei Beinen – Schlamm Schlacht in Trier

Auf die Wetterprognosen ist eben kein Verlass. Wer hätte gedacht, dass Schnee und Eis beim Aufbau und am Morgen des Wettkampftages beim 11. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon die meisten Schwierigkeiten bereiteten – so waren doch wesentlich wärmere Temperaturen angesagt gewesen. Aber während in den Höhenlagen der Region die Sonne schien, wurde es um die Mittagszeit am 4. März zwar im Nebel, jedoch ohne angekündigten Regen, nur langsam wärmer und verwandelte den Trierer Weisshauswald in eine richtig schöne Matsch-Zone, in der Wildschweine die besten Sumpforgien veranstalten könnten. Und so waren alle Starter, die im Waldstadion ins Ziel kamen, kaum

mehr zu erkennen und sahen selbst wie richtige Wildschweine aus. Der nach einem harten Zweikampf mit Lokalmatador Jens Roth als Erster ins Ziel kommende prominenteste Starter Andi Böcherer sprach von einer „Schlamm-packung de Luxe“.



Startschuss Cross der Asse um halb zwei Uhr. Von Sonne nichts zu sehen.



Das Siegertrio Andi Böcherer (Mitte), Jens Roth (rechts) und Andi Theobald – kaum wiederzuerkennen. Dieses Bild ist auch in der „triathlon“ Ausgabe April/Mai.



Ironman-Vizeeuropameister Böcherer, der in diesem Jahr bereits das Dirty Race Murr für sich entscheiden konnte, ging sehr fokussiert auf die erste Laufstrecke über 5 Kilometer, die durch Schnee und Eis ins Falsche Biewertal und wieder hoch ins Waldstadion führte. Aufs Rad ging es dann dicht gefolgt von Tri Post Trier Athleten Jens Roth und Andy Theobald, die dem 34-Jährigen Runde für Runde starke Konkurrenz boten. „Es war ein Kampf ohne Ende über alle Radrunden. Teilweise hatte ich 20 Sekunden Rückstand auf Andi, die habe ich bergab wieder zugefahren!“ so Roth, für den der zweite Platz sich „fast“ genauso gut anfühlt wie der Sieg im vergangenen Jahr. In den abschließenden Lauf über 2,5 Kilometer ging Böcherer mit knapp 50 Sekunden Vorsprung.

Jens Roth hatte aufgrund der kalten Temperaturen klamme Finger und konnte nur schwer seinen Radhelm öffnen, verlor so wichtige Zeit in der Wechselzone und kam dann 1 ½ Minuten nach Böcherer (1:28:31) ins Ziel. Andreas Theobald, der auf der letzten Radrunde von Mathias Frohn und Leon Kaiser überholt wurde, konnte auf dem letzten Lauf noch einmal seine Stärke beweisen und trotz muskulärer Probleme aufgrund der Kälte den dritten Platz erlaufen. Damit konnte er zum sechsten Mal vor heimischer Kulisse einen Podiumsplatz erringen.

Bei den Frauen setzte sich die Niederländerin Stefanie Adam in 1:50:34 Stunden vor Rebecca Fondermann (1:54:37) aus Bonn und der Darmstädterin Diana Steffenhagen (1:58:39) durch. Fondermann, die auch bereits sechs Mal in Trier erfolgreich auf dem Podest stand, konnte nach überstandener schwerer Krankheit endlich auch wieder vorne mitmischen.

Tri Post Trier Athlet Tim Dülfer, der im Vorfeld eine klare Kampfansage gemacht hatte und ganz vorne mit dabei sein wollte, hatte mit den erschwerten Bedingungen

zu kämpfen und konnte nicht seine volle Leistung abrufen. Doch trotz Sturz und Problemen mit der Schaltung gab er nicht auf und kämpfte bis zum Schluss und kam als 3. in seiner Altersklasse ins Ziel. Besonders hervorheben muss man die Leistungen und das Engagement der 21 Athleten im Alter bis 9 Jahren. Sie ließen sich weder von den noch sehr kalten Temperaturen am Morgen, noch von den noch vereisten Strecken abhalten. Beim Rennen der Kleinsten musste aufgrund der katastrophalen Wetterbedingungen sogar die Streckenführung auf dem Rad geändert werden.



Start des Kinderrennens bei Eis, Schnee und Kälte!

Triers neue Sportdezernentin Elvira Garbes, die sich früh vor Ort einen Eindruck vom Wettkampf verschaffte, lobte das Engagement des Vereins Tri Post Trier mit seinen zahlreichen Helfern, ohne die ein solches Event nicht sicher über die Bühne gebracht werden kann.



Sportdezernentin Elvira Garbes mit 1. Vorsitzendem Helmut Rach am frühen Morgen vor winterlicher Kulisse – begeistert von Waldstadion und Engagement der Kinder und Eltern!

Zwar kam der Zeitplan aufgrund der schwierigen Streckenbegebenheiten etwas durcheinander und knapp 80 Athleten gingen erst gar nicht an den Start, aber 249 Athleten kamen ohne größerer Blessuren zwar ordentlich verdreckt, aber wohlbehalten ins Ziel.

Ein großer Dank gilt all unseren Helfern, die in diesem Jahr unter harten Bedingungen den ganzen Tag im Stadion und Wald stehen mussten und immer ein Lächeln für Athleten und Zuschauer parat hatten. Danke schön auch an das Caterer-Team Toni Toni Foodtruck,

Mina's Hot Dogs & Mondo del Caffè Genusswelt, an die Quad-Staffel 112, die zum zweiten Mal extra aus der Pfalz als Unterstützung anreist und an unsere Sponsoren BMW Cloppenburg und Bitburger 0,0%.

Dem Profi-Athleten Andi Böcherer, dem es in Trier sehr gut gefallen hat, haben wir es zu verdanken, dass unser Verein und der X-Duathlon eine große Aufmerksamkeit erhalten haben.

In vielen Triathlon-Publikationen wurde über uns berichtet.

Highlight war die Veröffentlichung des Sieger-Trios Böcherer, Roth und Theobald im Triathlon-Magazin auf einer Doppelseite.



Tri Post Trier goes to Kona

Sara und Andreas Bund starteten im April beim Ironman 70.3 in Liuzhou in China.

Ironman 70.3 ist eine Triathlon-Rennserie und Markenname der kommerziellen World Triathlon Corporation (WTC), deren Einzeldistanzen jeweils die Hälfte derer des Ironman Hawaii betragen. Ein Ironman-70.3-Rennen besteht aus 1,9 km (1,2 Meilen) Schwimmen, 90 km (56 Meilen) Radfahren und 21,1 km (13,1 Meilen) Laufen.

Der Name leitet sich aus der Summe der Einzeldistanzen von 70,3 Meilen (113 km, 1 Landmeile sind exakt 1609,344 m) ab. *(Auszug aus Wikipedia)* Trotz Regen und Sturm, was vor allem das Schwimmen und Radfahren sehr erschwerte, kam Sara nach 4:59:41 mit 16 Minuten Vorsprung ins Ziel. Sie wurde 1. in ihrer Altersklasse und erhält somit einen

Slot (Startplatz) für die Ironman Langdistanz aus Hawaii.

Auf Hawaii starten zu dürfen, ist der Traum vieler Triathleten, der aber nur schwer zu erreichen ist, denn nur wenige Startplätze werden bei verschiedenen Rennen (in Deutschland die Ironman Langdistanz in Frankfurt) pro Altersklassen vergeben. Startplatz, Flug und Aufenthalt muss man natürlich auch noch bezahlen.

Sara wird vorab noch ihre erste Langdistanz bestreiten, um gut vorbereitet auf Hawaii starten zu können. Und dann heißt es am Samstag, 13. Oktober für alle Tri Postler: Gespannt am Fernsehen sitzen und Daumen drücken!

Andreas Bund, Saras Mann, belegte übrigens in China mit einer Zeit von 4:46:56 den dritten Platz in seiner Altersklasse und erhielt

einen Slot für die 70.3 Weltmeisterschaft in Südafrika. Auch hier gratulieren wir natürlich ganz herzlich und drücken die Daumen.



Die stolzen Athleten Sara und Andreas in China.

 **schneider**
GmbH & Co. KG
Gartengestaltung • Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher
Garten- und
Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066 • 0171 / 8511030 • Fax 0651 / 85127
www.landschaftsbau-schneider.de • info@landschaftsbau-schneider.de



Sportlerwahl 2017 – Tri Post Trier wieder ganz vorne mit dabei

Auch bei der 12. TV Sportlerwahl, organisiert von Ironman Club Trier mit Rainer Düro, haben die Athleten von Tri Post Trier wieder viele Stimmen erhalten und tolle Plätze erreicht.

- Jens Roth Sportler des Jahres Platz 2
- Maike Hausberger Sportlerin des Jahres Platz 2
- Marc Pschebizin Trainer des Jahres Platz 1
- Tim Dülfer Nachwuchssportler des Jahres Platz 2
- 1. Mannschaft Tri Post Trier in der 2. Bundesliga Platz 2
- Jens Nagel erhielt den Sonderpreis "Fair im Sport" wegen vorbildlichen Verhaltens bei der DM beim 10. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon 2017.



Tri Post Trier bei der Sportlerwahl 2017.

Fazit vom Ersten Vorsitzenden Helmut Rach:

„Tolles Abschneiden unserer Athleten, die eine tolle Leistung erbracht haben! Tolle Werbung für Tri Post Trier! Tolle Werbung für unseren Sport und unseren BMW Cloppenburg X-Duathlon!!!“

Erste Mannschaft in der 2. Bundesliga Süd – Saison 2018

Nach dem erfolgreichen Bestehen 2017 in der 2. Bundesliga Süd, gilt es nun 2018 für unsere Jungs um eine klare Platzierungsverbesserung. Nach Platz 8 in 2017, gibt Trainer Marc Pschebizin den 5. Platz als zu erreichendes Ziel vor. Im Kader der Mannschaft sind Tim Dülfer, Nicolas Krämer, Peter Morbe, Maximilian Nichterlein, Jens Roth, Nicolas Saurens und Andreas Theobald.

Folgende Rennen stehen an:

- 10.06. Darmstadt
- 16.06. Rothsee
- 22.07. Mühlacker
- 02.08. Baunatal Teamrennen
- 25.08. Viernheim Teamrennen

Der Fokus in der Vorbereitung im Winter lag vor allem auf Schwimmen, damit man mit den Ersten aus dem Wasser kommen kann. Nach 400 m Schwimmtest und 5 km-Lauftest möchte Trainer Marc



Die 2. Bundesliga-Mannschaft mit Trainer Marc Pschebizin nach dem 5km-Test im Moselstadion. Es fehlt Jens Roth.

im Mai und Juni Teamtrainings in Riol sowohl als Teamrennen (hier müssen alle zusammenbleiben beim Wettkampf) und Sprint Triathlon durchführen, um die Jungs perfekt auf die anstehenden Termine vorzubereiten. Die Motivation und den Zusammenhalt der Mannschaft lobt Trainer Pschebizin frei nach dem Motto:

Einer für alle – alle für einen!

Ein großes Dankeschön gilt unseren Sponsoren Bitburger 0,0% Alkoholfrei, Optik Ruschel, Scholtes Fliesen & Sanitär, Muskelwerkstatt Trier, Fleischerei Martin, Proficoaching Pschebizin, Camphausen Bikes & more und Arnoldy Alarm & Sicherheitssysteme.



WILHELM KLEIS

DACHDECKUNG
ABDICHTUNG
KLEMPNEREI
HOLZBAU / ZIMMEREI
DACHFENSTER
DACHBEGRÜNUNG
SOLARTECHNIK

WILHELM KLEIS GMBH & CO.KG
KLEMPNER-, ZIMMERER- UND
DACHDECKERMEISTERBETRIEB
WOLFSGASSE 7 // 54295 TRIER
FON: +49 (0)6 51 - 8 66 01
FAX: +49 (0)6 51 - 82 01 15
MAIL: MAIL@DERDACHDENKER.DE

WWW.DERDACHDENKER.DE



RTV-Liga – Drei Mannschaften

Auch 2018 werden wieder je eine Masters-, eine Herren- und eine Damenmannschaft von Tri Post Trier sich mit anderen rheinland-pfälzischen und saarländischen Mannschaften messen.

Folgende Wettkämpfe sind derzeit geplant:

26.05.18 Hachenburg, Team-Sprint

03.06.18 Mussbach, Sprint

24.06.18 Worms, Sprint

19.08.18 Neuwied, Mitteldistanz

02.09.18 Bostalsee (Ersatzwettkampf)

09.09.18 Remagen, Kurzdistanz

Natürlich werden alle Tri Post Trier Athleten für sich selbst bei vielen unterschiedlichen Wettkämpfen an den Start gehen. Wir wünschen allen tolle Ergebnisse und viel Gesundheit und Spaß am Sport!

Alle aktuellen Infos immer auf www.triposttrier.de und auf Facebook.

Termine:

Rad-Trainingslager vom 9. - 13. Mai im Schwarzwald

17. Trierer Swim & Run am 15. September 2018

12. Int. BMW Cloppenburg X-Duathlon am 17. März 2019

Nicole Böhme-Laglasse

Abteilung Walking

Nach langer Winterzeit, am und um den Mattheiser Weiher, sind wir jetzt endlich wieder im Weis-
haus Wald unterwegs!

Das Strecken-Profil dort, kommt unserem Wunsch, aktiv Sport zu betreiben, deutlich näher.

Dort treffen wir uns um 17.30 Uhr an den Parkplätzen am Wild-
gehege, um von dort 1 ¼ Stunden ab 17.30 Uhr zügig im W.-Wald unterwegs zu sein.

Gerne laden wir die Abteilungen im PST ein, in der Ferienzeit mit uns zu walken.

Sich fit zu halten, in netter Runde, jeder auf seine Art, wie er kann und will.

Wir freuen uns, Sie zu begrüßen und ihnen auch das Walken näher zu bringen.

Lothar Gröbel



trier.stadtmobil.de

Flexibel, günstig, CarSharing

Soviel Auto wie ich will!

stadtmobil carsharing IN KOOPERATION MIT **SWT**



Wandern – Wanderplan für das 2. Halbjahr 2018

(Änderungen vorbehalten!)

Wochentag	Datum	Wanderung	WF	Kontakt
Donnerstag	05. Juli 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	08. Juli 2018	RW Trier – Aach und zurück	Hans Retiene	0651/38196
Sonntag	15. Juli 2018	StW Trier – Konz	Rainer Euler	rainer.euler@gmx.de
Donnerstag	19. Juli 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	22. Juli 2018	RW Olewiger Weinberge	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	02. Aug 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	05. Aug 2018	StW Eller – Klotten	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	16. Aug 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	19. Aug 2018	StW nach Neef	Hans Retiene	0651/15163
Donnerstag	30. Aug 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	02. Sep 2018	RW Leiwener Bachtal	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	13. Sep 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	16. Sep 2018	RW Zwei Täler Blick (Mosel)	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	27. Sep 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	30. Sep 2018	RW an der Mosel	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	11. Okt 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	14. Okt 2018	RW Zum Erntedankteppich	Renate Faust	0651/15163
Donnerstag	25. Okt 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	28. Okt 2018	RW Schillingen – Waldweiler	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	08. Nov 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	11. Nov 2018	RW Manderscheid – Reihenkraut – Moseberg	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	22. Nov 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	25. Nov 2018	RW Holstheimer Prümthal	Hans Retiene	0651/38196
Sonntag	02. Dez 2018	Weihnachtsfeier der Abteilung		
Donnerstag	06. Dez 2018		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	20. Dez 2018		Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	03. Jan 2019		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	06. Jan 2019	RW Drei Mörder Riveris	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	17. Jan 2019		Gisela Sirznich	0176/23336744
Sonntag	20. Jan 2019	Rund um Erzen	Hans Retiene	0651/38196
Donnerstag	31. Jan 2019		Gisela Sirznich	0176/23336744

RW= Rundwanderung, StW= Streckenwanderung

Gastwanderer sind immer herzlich willkommen!

Wanderstrecke und Treffpunkt werden auf unserer Homepage bekannt gegeben
und dienstags bzw. freitags im Trierischen Volksfreund veröffentlicht.

Alle Donnerstagswanderungen und Sonntagswanderungen, aktuelle Tagestouren oder Fahrten
finden Sie dienstags bzw. freitags im Trierischen Volksfreund
oder auf unserer Homepage unter <http://pst-trier.de/sportangebote/wandern-und-fahrten>

Walkingtreff: jeden Montag um 17.30 Uhr.

Im Sommerhalbjahr im Waldstadion/Weishauswald. (Treffpunkt: Parkplatz am Tiergehege)
Im Winterhalbjahr am Mattheiser Weiher (Treffpunkt: Parkplatz Freibad Süd)
Walkingleiter: Lothar Gröbel, Tel.: 0172/6533158



Zweiter Weg – 50 Jahre Sportgruppe „Rolinger“ !!!

Ein ganz besonderer Anlass dieses seltene Jubiläum zu feiern.

Die Abteilung Zweiter Weg war erst wenige Jahre alt und bestand aus zwei bis drei Sportgruppen, da scharte Jo Rolinger überwiegend ehemalige Fußballer des PST um sich und bildete eine Sportgruppe, die sich im Winterhalbjahr überwiegend in der Toni-Chorus-Halle und im Sommer im Waldstadion zu sportlichen Aktivitäten und anschließend beim gemeinsamen Zusammensein traf, um die Kameradschaft untereinander zu festigen. Die Gruppe wuchs kontinuierlich ohne große Werbung, denn man brachte ab und zu einen Bekannten mit, der Lust auf Bewegung hatte.

Aber nicht nur der wöchentliche Sportabend wurde genutzt, es folgten im Laufe der Jahre noch viele andere Aktivitäten: Erwerb des Sportabzeichens, Teilnahme an Straßen- und Volksläufen, Wanderungen, Grillfeste, Radtou-

ren und Skilanglaufwochenenden im Schwarzwald.

Nicht zu vergessen die Erfolge bei den jährlichen Volleyballturnieren mit 1. und 2. Plätzen.

Dies alles war Anlass, um uns im Spätherbst im dafür eigens schön dekorierten Clubraum des Vereins zu treffen um gemeinsam bei leckerem Essen und ebenso edlen und gekühlten Getränken einige Stunden zu verbringen.

Über zwanzig aktive und und inaktive Kameraden, darunter ein paar Gründungsmitglieder waren gekommen.

Jo Rolinger ließ an diesem Abend nochmal diese Jahre Revue passieren, vergaß aber auch nicht, unseren leider schon 15 verstorbenen Sportkameraden zu gedenken.

In Erinnerungen schwelgen, Fotos von „damals“ anschauen – die Zeit verging wie im Fluge.

Bis zum Jahr 2009 übte Jo Rolinger seine ÜL-Tätigkeit aus und hinterließ uns eine homogene Truppe.

Und es geht leicht verjüngt im Sinne der „Alten“ weiter.

Die Sportgruppe „Rolinger“ steht auch weiterhin für Sport, Geselligkeit und Kameradschaft und regt zum Mitmachen an.

Ein besonderer Dank an die Organisatoren und Helfer, besonders an Reza und seine Ehefrau für die Deko des Clubraumes.

Hans-Rüdiger Cadenbach



So gut kann Bier schmecken.

Bitte ein Bit





RÖMERSTROM

Garantiert grün. Garantiert günstig. Garantiert geprüft.

Schon die Römer wussten die Segel zu setzen, um Wasser zu ihrem Vorteil zu nutzen. Sie können das auch: Mit RÖMERSTROM aus 100 % Wasserkraft – TÜV-geprüft. Jetzt unter www.roemerstrom.de wechseln und Fahrt auf günstige Tarife nehmen.



RÖMERSTROM – natürlich von den Stadtwerken Trier.



Reiten – Ausbilder-Seminar der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) auf der Reitanlage Hofgut Monaise

Am 03.05.2018 war die Reitanlage des PST Veranstaltungsort des Ausbilder Seminars, für Trainer im Reitsport, mit Referent Michael Putz. Zunächst wurde das Thema „Übergänge – die Momente der Wahrheit“ in einem einstündigen Vortrag erarbeitet. Dabei wurde der Stellenwert der Übergänge zur korrekten, pferdegerechten Ausbildung angesprochen. Inhalt des Praxisteils war im Anschluss die Erarbeitung der korrekten Über-

gänge, angelegt auf das individuelle Pferd und das präzise Timing der Hilfengebung des Reiters. Mit drei Reiter/-Pferdepaaren auf unterschiedlichem Ausbildungsstand referierte und kommentierte Herr Putz die Erarbeitung bzw. Verbesserung verschiedenster Übergänge, zwischen und innerhalb der Gangarten, sowie Seitengänge. Wir blicken auf eine interessante Veranstaltung auf unserer Reitanlage zurück.



Schwerpunkt des PM Seminars waren Übergänge innerhalb und zwischen den einzelnen Gangarten

Frühjahrsturnier im April auf der Reitanlage Hofgut Monaise

Die Veranstaltung, die ursprünglich als Nachwuchs und „kleines“ Turnier ins Leben gerufen wurde, entwickelte sich von Jahr zu Jahr zu einem größeren Event. Schwerpunkte dieser Veranstaltung waren die Nachwuchsprüfungen für Reiter, sowie die Wertungsprüfungen der Bezirksmeisterschaften, sowie die Cup Wertungen des Bezirksverbandes Moselland. Eine erweiterte Ausschreibung der Prüfungen bis zur Klasse L fand kontinuierlich einen immer höheren Zuspruch; so konnten wir die Starterzahlen vom Jahr 2017 in diesem Jahr fast verdoppeln. So konnte die Meldestelle 470 Nennungen in 10 Prüfungen registrieren. Das Wetter ließ viele Zuschauer auf der Anlage verweilen. Am Samstag starteten die Reiter in der Disziplin Dressur. Die Springreiter starteten am Sonntag in 5 Schwierigkeitsstufen. Wir freuen uns, dass unsere Veranstaltung so gut in der Region angenommen wird. Und freuen uns jetzt schon auf unser Oktoberturnier (12.-14.10.2018) bis zur Klasse S.

Ergebnisse unserer Reiter auf dieser Veranstaltung:

JugendreiterWB:

Charlotte Blasius mit Andy	Platz 1
Nelly Brandstätter mit Andy	Platz 2
Nina Theis mit Ledor	Platz 4
Eleni Schnitzius mit Nonstop	Platz 5
Chiara Thiel mit Ledor	Platz 6

A-Dressur:

Julia Sinnig mit Sunday's Diamond	Platz 5
Aurelie Hemmen mit Ca Va	Platz 7

L- Dressur:

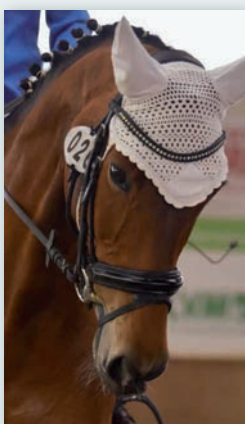
Carolin Hoffmann mit Wilay	Platz 7
----------------------------	---------

Stil Springen:

Jacqueline Weber mit Acobella	Platz 7
-------------------------------	---------

A-Springen:

Marita Ensch mit Absolut	Platz 3
Antje Giordani mit Carambo	Platz 13



In der vergangenen Saison sicher in der Klasse E erfolgreich, Aurelie Hemmen mit Ihrer Stute Cava



Diese Saison startete sie in der Klasse A und konnte sich auch platzieren, für die weitere Saison weiterhin viel Erfolg



Erster Start in der Springprüfung Klasse L, Marita Ensch mit Ihrer Stute Absolut



Marita Ensch mit ihrer Stute Absolut in der Ehrenrunde der Stilspringprüfung Klasse A

Kontakt & Infos zu allen Veranstaltungen und Angebote der Reitabteilung finden Sie unter:
www.pst-trier-reiten.de

Reiterstube in Monaise sucht neuen Pächter!

Pächter gesucht für „Reiterstube“ Trier-Monaise mit Biergarten (auf dem Gelände der Reitanlage mit über 200 Mitgliedern).

Am Radfahrerweg; offen für externe Gäste; im Ausschank „Bitburger Pils“. Arbeitsgeräte müssen vom Vorgänger übernommen werden.

Weitere Infos auf Anfrage beim Post-Sportverein Trier. Tel. 0651-74900.

Trifft jeden Geschmack!

HERRES Werkverkauf

Von jeder verkauften Flasche Herres Sekt Hochgewächs 0,75 l spenden wir 5 Cent an den Nestwärme e.V. Trier.



Besuchen Sie uns: Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 und 13:00 bis 16:30 Uhr
Rudolf-Diesel-Straße 7-9, 54292 Trier · Tel. 0651 20906-132 · www.herres-sekt.com

 **HERRES**
Have a drink

Segeln – Ausbildung zum Jüngstenschein gestartet

Pünktlich zum Saisonbeginn der Segelabteilung war es endlich so weit: die diesjährige Ausbildung zum Jüngstenschein ist gestartet. An insgesamt acht Ausbildungstagen werden unsere „Jüngsten“, Kinder ab ca. 7 Jahren, von 10:00-17:00 Uhr darauf vorbereitet, am Ende der Ausbildung den ersten offiziellen Segelschein des Deutschen Seglerverbands im Rahmen einer Prüfung zu erwerben.

Am Kurs nehmen diese Saison insgesamt 12 Kinder teil – das ist ein neuer Rekord in der Segelabteilung. Vier Trainerinnen und Trainer betreuen die Kinder, sie vermitteln ihnen erste Segelkenntnisse sowie jede Menge Segelspaß und bereiten sie auf die Prüfung vor.

Am ersten Tag konnte bereits bei kräftigem Wind gesegelt werden. Dass das Segeln Wassersport ist, durften zwei Kinder sehr bald

hautnah erfahren: sie machten direkte Bekanntschaft mit dem Wasser und gingen in der Mosel eher unfreiwillig baden.

Am zweiten Tag folgte gleich eine weitere wichtige Erkenntnis: Segeln ist stark wetterabhängig. Da der Wind an diesem Tag ausblieb, standen Theorieeinheiten, Boots Aufbau und Paddeln auf dem Programm.

An dieser Stelle bedanken wir uns wieder bei unserem Mitglied Dieter Awender, der auch in diesem Jahr sein privates Boot für die Ausbildung zur Verfügung stellt. Gleiches gilt für Peter König, dessen Boot ebenfalls wieder im Rahmen der Kinderausbildung eingesetzt wird. Ein weiterer Dank gilt Tom Dörr, der die Holzteile der Optimisten und von unserem 420er professionell überholt und gestrichen hat – es handelt sich um sechs Schwerter und fünf

Ruderblätter und damit um „jede Menge Holz“ und viel Arbeit.

Wir wünschen unserem diesjährigen Nachwuchs und ihren Trainerinnen und Trainern weiterhin viel Spaß für die Saison und sind gespannt auf das Ergebnis am Ende des Kurses.



3Z zielbewusst
zeitgemäß
zuverlässig

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

**Der richtige Partner für die Gastronomie
den Festbereich, Kantinen, Geschäfte und
Privatkunden**

**fordern Sie unverbindlich
ein Angebot**

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

Funk: 0174/3879363

Ein Koloss wurde gelegt

Was aussieht wie ein Raketenstart ist in Wahrheit der Rumpf des Krans im Yachthafen. Das gute Stück ist ein elementarer Bestandteil des Hafens. Während Eigner von Jollen ihre Boote an der Sliprampe mit Trailern oder Slipwagen problemlos in das Wasser schieben können, ist dies bei den meisten anderen Booten nicht möglich. Sie müssen ein- bzw. ausgekrant werden. Der Kran im Hafen ist für 6-Tonnen zugelassen und damit ein echtes „Schwergewicht“. Inzwischen ist er längst in die Jahre gekommen und wie das im Alter so ist, zeigte auch er so seine „Macken“. Da die Funktionsfähigkeit des Krans aber für die Sicherheit immens wichtig ist, hatte der Vorstand bereits im letzten Jahr beschlossen, ihn auf „Herz und Nieren“ durch einen Kransachverständigen prüfen zu lassen.

Bevor die eigentliche Prüfung beginnen konnte, mussten Unterlagen zusammengesucht, gesichtet und ausgewertet werden. Das bedeutete aufwändige Recherchearbeit. Rudi Leprich, lange Zeit Vorsitzender der Segelabteilung, beschrieb aus der Erinnerung heraus, wie das damalige Fundament erstellt wurde, Martin Hammen fertigte Zeichnungen an. Ingo Köper sichtete einen Ordner mit Unterlagen sowie alles weitere, was er bekommen konnte und

gab notwendige Dokumente an den Kronsachverständigen. Detlef Wessel recherchierte bei unterschiedlichen Behörden. Ende April wurden wir zusätzlich dank Peter Hardt im Stadtarchiv fündig. Ingo Köper sorgt für die Digitalisierung der Unterlagen, stimmt sich fortlaufend mit dem Kronsachverständigen und diversen Firmen ab. Inzwischen konnten einige Reparaturen erledigt werden. Dazu zählte u.a. die Elektrik, die sich unser Mitglied Daniel Stork professionell vorgenommen hat.

Das „dicke Ende“ kam allerdings am Schluss. Bei der Prüfung des Fundaments kamen erhebliche Mängel zum Vorschein. Damit diese behoben werden können, musste der Kran gelegt werden. Der Zeitpunkt zu Saisonbeginn war denkbar ungünstig, aber es nutzte nichts. Sicherheit geht vor. Der Kransachverständige gab den Kran für Boote bis zwei Tonnen Gewicht frei. Sofern die Eigenerinnen und Eigner ihre Boote für die Saison fertig hatten, wurden diese schnell gekrant – so schnell füllte sich der Hafen selten zu Saisonbeginn. Der Nachbarclub WSC Konz hilft ebenfalls aus: alle trailerbaren Boote mit einem Gewicht von bis zu vier Tonnen können dort gekrant werden. Für den 27.04. bestellte der Vorstand schließlich einen Mobilkran in den Hafen, der alle nicht-trailerbaren

Boote, insbesondere die über vier Tonnen Gewicht einkranen konnte. Dies funktionierte reibungslos. Gleichzeitig legte der Mobilkran den Bootskran im Hafen – einen Tag vor dem Absegeln bzw. Abfahren, der offiziellen Saisonöffnung.

Während also die Statue von Karl Marx in Trier aufgestellt wurde, obwohl so mancher sie gerne liegen gesehen hätte, wurde der Kran am Hafen gelegt, obwohl die Abteilung ihn am liebsten stehen sieht. Mit Hochdruck wird jetzt daran gearbeitet, dass der Koloss im Hafen bald wieder voll funktionsfähig und mit dem Segen des Kransachverständigen ausgestattet aufgestellt wird.



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

Sport-Simons

Trier, Konstantinstraße
- an der Basilika -

„Zwei in einem“ – Ansegeln bzw. Anfahren und Jollenregatta in einem

Am 28. April war es endlich soweit: die Saison 2018 wurde im Yachthafen Trier-Monaise im sehr belebten Hafen feierlich eröffnet.

Das wurde auch höchste Zeit, denn die Aktivitäten in der Segelabteilung hatten längst begonnen: die Ausbildung zu den Sportbootführerschein Binnen, See und dem Jungstenschein, sowie der Funkkurs liefen seit den Wochen zuvor längst auf Hochtouren.

An allen Ecken und Enden des Hafens herrschte am letzten Samstag des Monats April ganztägig buntes Treiben: Neben den „Aller-Jüngsten“, die noch auf allen vieren durch das Clubhaus „Kajüte“ krabbelten, bis hin zur Generation, die den Hafen mit aufgebaut hatte und sich zur Freude aller im Hafen einfand, von aktiven und passiven Vereinsmitgliedern, solchen, die längst nicht mehr in Trier wohnen, aber wieder Trierer Hafenluft „schnuppern“ wollten bis hin zu Gästen war alles dabei.

Obendrein wurde der Vormittag für die Kinderausbildung genutzt, an der dieses Jahr 15 Kinder teilnehmen – ein neuer Höchststand. Dieses Mal fand die Feier der Saisonöffnung mit einer Neuheit statt: erstmals in der Vereinsgeschichte wurde das Ansegeln bzw.

Anfahren mit der Jollenregatta kombiniert. Nach der Ansprache der Vorsitzenden am frühen Nachmittag wurde der Vereinsstander an dem bereits mit neuen Länderflaggen bestückten Flaggenmast gehisst. Das symbolische Zeichen dafür, dass die Saison eröffnet ist.

Während jetzt die einen eher gemächlich auf ihre Boote stiegen, um das Revier abzufahren, die Sonnenstrahlen zu genießen und sich den Wind um die Ohren wehen zu lassen, trafen sich die Leistungssportler der Abteilung zur Steuermann- bzw. Steuerfraubesprechung, um vor dem Regattastart durch den Sportleiter Martin Hammen letzte wichtige Hinweise für die Wettfahrten mitzunehmen. Das Team der Wasserwacht unter der Leitung von Reinhold Plein lag wie seit vielen Jahren mit ihrem Boot bereit, um die Wettfahrten abzusichern. Bei durchaus angenehmen Temperaturen und vor allem ausreichendem Wind folgte der Start der ersten Wettfahrt.

15 Boote segelten alle drei Läufe. Schnell erinnerte man sich auf dem Wasser wieder an die Ausweichregeln, deren Beachtung bei so vielen Schiffen und der Berufsschiffahrt auf der Mosel notwendig war. Gemeinsam mit den anderen Schiffen die das Revier abfuhren ein traumhafter Anblick,

der für die langen Winterstunden und die oft stundenlange Arbeit an vielen Booten in kalten Hallen oder im Freien entschädigte.

In Abständen fuhren parallel zum Revier zischend und dampfend historische Dampfloks vorbei, denn am Wochenende fand gleichzeitig in der Region ein Dampflokspektakel statt. Bahnreisende und Wassersportler winkten sich freudig zu.

Nach den drei Durchläufen der Regatta und zwei problemlosen Bootscenterungen wurden die gesegelten Zeiten und Platzierungen berechnet.

Während dessen trafen sich alle, egal ob Regattasegler oder nicht, Zuschauer und die vielen fleißigen Helferinnen und Helfer am Grill im Hafen, stärkten sich, tauschten sich aus und fachsimpelten – nach den Wintermonaten gab es viel zu erzählen und die Gelegenheit wurde genutzt, neue Mitglieder oder Hafenlieger kennen zu lernen.

Die Siegerehrung fand in der „Kajüte“ statt, denn draußen herrschte inzwischen kühles „Schietwetter“. Auch danach wurde aber noch lange gefeiert und das sicher nicht zum letzten Mal, denn die Saison hatte ja gerade erst begonnen.



Segelkurs Frühjahr 2018 – Erfahrungen eines Unerfahrenen



Den Wunsch, meinen Segelschein zu machen, hegte ich schon länger. Da im letzten Jahr der Kurs der Segelabteilung des PST-Trier e.V. bereits ausgebucht war, war ich in diesem Jahr umso erfreuter, endlich zum Zuge zu kommen. Ende Februar ging es los in der kleinen Kajüte am Yachthafen. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wurde es ziemlich eng, aber auch sehr gemütlich. Wir waren eine bunte Truppe aus unterschiedlichsten Berufen und einer breiten Altersspanne. In der lustigen Vorstellungsrunde mit ein wenig Seemannsgarn stellte sich heraus, dass ich mit 64 den Altersschnitt nach oben deutlich toppte. Witzig war, dass bei der Berufsangabe am häufigsten von den Lehrern geflunkert wurde, die sich als Hausmeister, Architekten oder Kaufleute tarnten, in der Regel aber schnell von ihren Mitseglern entlarvt wurden. Der Theorieunterricht von Patrick Everard war toll gemacht, die komplizierte Segelmaterie immer interessant und anschaulich aufbereitet und vermittelt. Allerdings rauschte vielen von uns nach den Theorieabenden erst einmal der Kopf von der völlig neuen Begriffswelt der Segler; Bootstypen, Wende, Halse, Schotsteg und dann noch die diversen Knotenvarianten brachten uns neben dem überheizten Ofen ziemlich ins Schwitzen. Im April brach endlich der Frühling herein und damit die lang ersehnte Segelpraxis auf der Mosel. Das Wetter war herrlich, der Wind stand gut und im Nullkommanichts waren wir an der Konzer Brücke und wieder zurück, immer hart am Wind.



Allerdings zeigte sich auch hier, dass nur stetiges Üben Erfolg bringt, insbesondere die klare Kommandosprache bei Wende, Halse und Q-Wende sowie sonstigen Wendemanövern war für uns anfangs noch recht verwirrend. Aber unser Skipper und Lehrmeister Ben, ein alter und sehr erfahrener Seebär, begegnet uns mit unendlicher Geduld, viel Verständnis und immer großer Gelassenheit. Im Juni wird es dann ernst, die Abschlussprüfungen werfen ihre ersten Schatten voraus. Noch sehen wir es relativ gelassen, allerdings haben die meisten von uns sich bereits Apps mit den Prüfungsfragen auf ihre Handys gezogen und üben kräftig. Aber das wird schon werden bei der perfekten Vorbereitung durch Patrick, Peter und unsere Praxisausbilder, denen ich hier im Namen unseres Kurses ein herzliches Dankeschön aussprechen möchte. Segeln ist ein wunderschöner Sport, mit dem sich die Welt herrlich entdecken lässt.

Rainer Uhlendorf



Tauchen – Abseits von der Flasche

Tauchen verbinden viele mit Anzug, Blei, „Lungenautomat“ und „Sauerstoffflasche“ (tatsächlich: Druckluftflasche), bunten Korallen, Fischen und blauem Meer.

Doch das alleine macht den Sport nicht aus. Wie in jedem Sport, so kann sich auch im Tauchen jeder seinen Vorlieben widmen. Der eine mag es nur im warmen Wasser, der andere hat Vorlieben für kaltes Wasser, einer mag nur tauchen wenn es Fische und Korallen zu sehen gibt, während der andere das Tauchen als schwerelose Auszeit vom Alltag sieht und nur des schwerelosen Gefühls wegen taucht.

Aber hier hört es noch nicht auf: seit etwa drei Jahren widmet sich ein Teil der PST-Taucher einer weiteren, sehr ursprünglichen Art des Tauchens: dem Freediving oder auch Apnoe genannt. Initiativ haben Angelo, Michael und Jürgen damals eine professionelle Weiterbildung besucht, um die richtigen Techniken zu erlernen.

Freediving, Apnoe, das bedeutet Tauchen mit einem einzigen Atemzug, ohne Flasche. Es ist die reinste Form des Tauchens und die Entstehung liegt schon viele Jahrhunderte zurück. Schon die alten Griechen tauchten mit Hilfe eines umgehängenen Steins in die Tiefe.

Tieftauchen ist aber nicht alles, auch im Freediving unterscheidet man verschiedene Disziplinen: die erste, die wahrscheinlich jeder aus seiner Kindheit aus der Badewanne kennt, heißt Statik. Hier geht es darum, möglichst lange die Luft anzuhalten. Mit ein wenig Training kann man hier sehr schnell Fortschritte erzielen, sodass einige Mitglieder mittlerweile zwischen vier und fünf Minuten schaffen.

Die Sache mit dem Stein um den Hals – wird heute so nicht direkt mehr gemacht, aber die Disziplin des Tieftauchens gibt es noch. Das Tieftauchen wird in weitere Disziplinen unterteilt:

Im Tieftauchen beginnt man mit dem sogenannten Free Immersion: hier zieht sich der Taucher an einem Seil in die Tiefe, ohne dass Flossen oder ein anderer Vortrieb benutzt werden.

Dann kann als zweite Disziplin das Constant Weight (Tauchen mit konstantem Gewicht und Flossen), bei dem der Taucher sich mit Flossenkraft in die Tiefe bewegt und auch so wieder an die Oberfläche zurück kommt, genannt werden.

Die dritte Unterart ist das Variable Weight, die etwas extremere Variante des Tieftauchens: ein Gewicht wird am Grund zurückgelassen und es muss mit eigener Kraft aufgetaucht werden.

Die vierte und letzte Disziplin ist das No-Limit, welche man aus verschiedenen Berichten in den Medien kennt: Extremtauchen mit einem Schlitten in die Tiefe gezogen und mittels Hebesack wieder nach oben transportiert werden.



Die beiden letzten Disziplinen des Tieftauchens sind den Extremsportlern zuzuordnen.

Als Kombination von Tieftauchen und Statik kann dann die dritte Hauptdisziplin, das Streckentauchen (Dynamik) nennen. Dabei geht es dann darum, eine möglichst weite Strecke mit nur einem Atemzug zu absolvieren. Auch hier sind einige Mitglieder der Abteilung an den 100 m Strecke.

Alle Leistungen im Freediving sind jedoch nicht möglich, wenn man nicht regelmäßig trainiert und noch wichtiger: nicht richtig entspannen kann. Dazu nutzen wir im Freediving verschiedenste Entspannungs- und Atemtechniken, die oftmals aus dem Yoga entnommen sind. Hauptsächlich sind es Atem- und Dehnübungen, aber auch Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung können genutzt werden.

Die Vorbereitungen zu einem Tauchgang dauern meist viel länger als der Tauchgang selbst. Für mich persönlich ist es ein wichtiger Bestandteil meines gesamten Tauchens geworden, da es ohne das Abschalten vom Alltag und Entspannung nicht geht.

Weiter kann auch jeder „normale“ Taucher vom Freediving profitieren, indem er durch das Wissen um seine Apnoe-Fähigkeiten den Stress unter Wasser bei Übungen und Problemsituationen reduzieren kann.

Michael Thiel



Informationen für unsere Kunden

Klimaneutral Drucken

Klimaneutrales Drucken ist ein wichtiger Baustein Ihrer Klimaschutzstrategie

Der Klimawandel ist die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Auch Unternehmen müssen aktiv werden. Im ersten Schritt gilt es, Treibhausgasemissionen zu vermeiden und zu reduzieren. Restliche Emissionen, die sich nicht weiter vermeiden lassen, können durch Emissionsminderungszertifikate aus anerkannten Klimaschutzprojekten ausgeglichen werden.

Mit klimaneutralen Drucksachen lässt sich genau die Menge an Treibhausgasemissionen ausgleichen, die bei der Produktion Ihrer Druckerzeugnisse entstehen.

Wir sind ständig bemüht die Treibhausgasemissionen zu reduzieren. Alle nicht vermeidbaren CO₂-Emissionen, die im Laufe des Jahres durch unsere Unternehmenstätigkeit entstehen, werden mit Emissions-zertifikaten anerkannter Klimaschutzprojekte ausgeglichen.

Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an.



ClimatePartner
klimaneutral

Produktion | ID: 11340-1310-1001

Unser Klima wandelt sich durch die erhöhte Konzentration von CO₂ und anderen Treibhausgasen in der Atmosphäre. Diese Zunahme an Treibhausgasemissionen ist vom Menschen verursacht. Sie verstärkt den Treibhauseffekt und führt damit zur globalen Erwärmung. Die Auswirkungen sind bereits heute sichtbar: Schmelzende Polkappen, Anstieg des Meeresspiegels und Zunahme von Wetterextremen sind nur einige Beispiele.

Eine weitere Temperaturerhöhung führt unvermeidlich zu Naturkatastrophen wie Flut, Dürre und Stürmen, zu Armut, Versorgungsmangel sowie zu sozialen Krisen. Klimaschutzprojekte sind Anlagen zur Erzeugung von regenerativer Energie (z.B. Windkraft) oder zur CO₂-Speicherung (z.B. Aufforstung), die nachweislich Treibhausgasemissionen reduzieren. Neben dieser Einsparung müssen die Projekte weitere strenge Kriterien erfüllen: Sie müssen beispielsweise auf die zusätzliche Finanzierung aus dem Zertifikatehandel angewiesen sein und dürfen nicht für die Erreichung nationaler Klimaziele angerechnet werden.

Weitere Informationen zu den Standards finden Sie unter: www.climatepartner.com/klimaschutzprojekte

Zur Zeit unterstützen wir folgende Klimaschutzprojekte: Waldschutz in Kenia und Mosambik sowie die Wasseraufbereitung in West-Kenia



ClimatePartner® Waldschutz (REDD) Kasigau Wildlife Corridor, Kenia



Die Erhaltung intakterer Wälder ist eine wesentliche Aufgabe für den globalen Klimaschutz. Laut einer Studie der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) sind die tropischen Wälder in Afrika, Asien und Südamerika etwa 18% der globalen Kohlenstoffreserven. Aber die Wälder gehen weltweit zurück, in Afrika um vier Millionen Hektar pro Jahr zwischen 2000 und 2005. Auch in Kenia findet massive Abholzung und Brandrodung statt, zur Gewinnung von landwirtschaftlichen Flächen für Rind- und Ferkelzucht. Das Projekt schützt intakten Wald und Säumen auf einer Fläche von ca. 170.000 ha.

Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes

- Schutz der regenerativen Wasserressourcen und vor Bodenabtrag durch den Erhalt des Ökosystems
- Aus- und Fortbildung der lokalen Bevölkerung zum nachhaltigen Schutz der bestehenden Wälder
- Finanzielle Unterstützung der lokalen Bildung und Gesundheit durch den Bau von Schulen und den Bau eines Krankenhauses
- Schaffung von 200 Arbeitsplätzen in der Herstellung nachhaltiger Kleidung und Baumaterialien

Verifizierung:

Das Projekt ist durch Climate Change Service AG (2007) Verifiziert. Carbon Standard, CCBS

Zertifikats-Typ: Jährliches Volumen: 1.000.000 Tonnen CO₂-Äquivalente

Das Projekt erreicht sich im Rufus Kibira Wildlife Sanctuary, einem Wildlife Corridor und über 13 Landparzellen verschiedener indigener Gruppen.



ClimatePartner® Waldschutz Sofala, Mosambik



Wir sind stolz darauf, dass das Projekt über ein jährliches Reduktionspotenzial von etwa 100.000 Tonnen CO₂. Das Projekt erreicht eine CO₂-Einsparung durch lokale Veredelungen im lokalen Markt. Der Verkauf von Emissionsminderungszertifikaten soll für die lokale Bevölkerung eine regelmäßige Einkommensquelle. Die Emissionsminderung wird durch eine regelmäßige Landnutzung nach CCA-Standard (Forest Management Plan) erreicht.

Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes

- Deutlicher Anstieg der Einkommen lokaler Haushalte
- Wirtschaftlicher Anstieg kommerzieller Aktivitäten in der Region
- Anstieg der lokalen Lebensmittelproduktion aufgrund erhöhter Landproduktivität und intensiverer Landwirtschaft
- Erhöhter Bekanntheitsgrad in der Region und damit erhöhter Anreiz für die Bevölkerung, die Wälder zu erhalten
- Gezielte Ausbildungsprogramme für Kinder und Erwachsene in Kenia. Das Projekt verbessert die öffentliche Gesundheit, indem es einen Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglicht.
- Schutz bedrohter Arten durch Aufforstungsprogramme und die Konservierung natürlicher Lebensräume

Verifizierung:

Carbon Standard, CCBS Gold Level

Zertifikats-Typ: Jährliches Volumen: 100.000 t CO₂-Äquivalente

Das Wasseraufbereitungsprojekt befindet sich im Gorongosa National Park in der Provinz Sofala im Süden Mosambiks.



ClimatePartner® Wasseraufbereitung Western Kenya, Kenia



Das Projekt widmet sich dem Zugang zu sauberem Trinkwasser, mehr als eine Million Wasserversorgungsstellen werden hierfür im Haus der Bevölkerung in Kenia geschaffen. Traditionell besteht die Wasseraufbereitung in diesen Gebieten, wo für Feuerholz verbrennt werden muss. Die Projektaktivität macht dies überflüssig, und führt so direkt zu einer erheblichen Reduktion von CO₂-Emissionen. Verursachtes Treibwasser stellt ein erhebliches Risiko für die Gesundheit lokaler Gemeinden in Kenia dar. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Diarrhö die dritthäufigste Todesursache für Kinder und Erwachsene in Kenia. Das Projekt verbessert die öffentliche Gesundheit, indem es einen Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglicht.

Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes

- Verringerung der Erkrankungen und Sterblichkeitsraten von Kindern und Erwachsenen
- Minimierung der Verluste von Schülern, Erhöhung der Produktivität
- Verringerung der Erhaltung durch Rückgang der Nachfrage nach Feuerholz
- Beschäftigung für mehrere Tausend Kenianer während der Distribution und Wartungsarbeiten
- Verbesserung der Umweltqualität

Verifizierung:

Das Projekt ist durch Climate Change Service AG (2007) Verifiziert. Carbon Standard, CCBS

Zertifikats-Typ: Jährliches Volumen: 2.073.000 Tonnen CO₂-Äquivalente

Das Projekt versorgt Haushalte in ländlichen Gebieten mit Wasserleitungen und verbessert so den Zugang zu sauberem Trinkwasser in Western Kenia.



RAABDRUCK

D-54294 Trier · Niederkircher Straße 2 · Tel.: +49 651 830 99 · Fax: 830 90
info@raabdruck.de · www.raabdruck.de

Steuerberater Wolfgang Just



Tätigkeitsschwerpunkte im unternehmerischen Bereich:

- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung
- Jahresabschluss
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Gründungsberatung

im privaten Bereich:

- Einkommensteuererklärung
- für Arbeitnehmer,
- Pensionäre, Rentner
- Vermieter und Grenzgänger
- Erbschaft-, Schenkungsteuer
- Testamentvollstreckung

JUST

Max-Planck-Straße 10
54296 Trier

Telefon +49 (0)651 93 80 70

Telefax +49 (0)651 93 80 715

Internet www.stb-just.de

eMail just@stb-just.de

BAD-OASEN für Ihr Zuhause!

Herzlich Willkommen

- 1000 qm Fliesenausstellung
- 500 qm Bäderwelt
- 25 Komplettbad- Ideen zum Festpreis

**BAD- &
BADMÖBEL**
„Manufaktur“

SCHOLTES | PROJEKT
Bäder | Sanitär | Heizung

Luxemburger Str. 236 • 54294 Trier
www.scholtes-projekt.de • Tel.: 0651-91866 60