

## Hallensport



Bildquellen: www.pixabay.com

Es gibt gute Gründe dafür, regelmäßig Sport zu machen.  
Hier siehst Du einige davon:

1. Ausdauer und Kraft für Muskeln und Knochen
2. Extra Portion Sauerstoff für Körper und Geist
3. Ausschüttung von „Glückshormonen“ für eine gute Laune
4. Schnellerer Abbau von Stresshormonen

Verschiedene Sportarten lassen sich auch bei schlechtem Wetter in der Halle ausüben. Zum Beispiel:

- Aikido, Judo, Karate, Taekwondo, Thai Chi,
- Tischtennis, Tennis, Badminton,
- Volleyball, Basketball, Handball, Hockey,
- Ballett, Jazzdance, Gardetanz.

Fallen Euch weitere Sportarten ein, die man drinnen ausüben kann?



## Auswahl an möglichen Sporteinrichtungen in Trier

**Aikido Schule Trier e.V. (Aikido = gewaltfreie Selbstverteidigung)**

<b>Dojo:</b> Zeughausstr. 8 54292 Trier	Aikido ist eine Kampfkunst aus Japan, bei der Körper und Geist geschult werden. Es gibt verschiedene Trainings für Erwachsene, Kinder (ab 6 Jahren) und Jugendliche. Die Probetrainings sind kostenlos und ohne Verpflichtung, eine Anmeldung ist dazu nicht nötig. Trainingszeiten kann man unter der E-Mail erfragen: Kontakt: <a href="mailto:info@aikido-in-trier.de">info@aikido-in-trier.de</a> Quelle: <a href="http://aikido-in-trier.de">aikido-in-trier.de</a>
---	---

**Post-Sport-Verein Trier e.V.**

Ausoniusstraße 5 54292 Trier  Kontakt Tel.: 0651-74900	Es gibt viele verschiedene Sportbereiche zur Auswahl: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastik</li><li>• Ballsport</li><li>• Fitness &amp; Reha Sport</li><li>• Kampfsport</li><li>• <a href="#">Mensch &amp; Trier (Agility und Reitsport)</a></li><li>• <a href="#">Wassersport (Tauchen, Segeln, Wasserski)</a></li></ul> Monatliche (Grund-) Beiträge: Erwachsene 12,- Euro, Jugendliche bis 18 Jahren 7,50 € Quelle: <a href="http://pst-trier.eu/">pst-trier.eu/</a>
--	--

**Tanzsportclub Trier e.V.**

Trainingszentren Metternichstraße 39 54292 Trier  oder Trier-Feyen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tanzen für Erwachsene (Standard und Latein u.a. Tango, Walzer, Rumba, Samba) (Beitrag 17,- € ermäßigt 14,- €)</li><li>• <i>Moving Kids</i> Kindertanzen ab 3 Jahren – die ersten drei Termine sind kostenfrei (10,- € pro Monat)</li></ul> Kontakt: <a href="mailto:info@tsc-trier.de">info@tsc-trier.de</a> Quelle: <a href="http://tsc-trier.de/">tsc-trier.de/</a>
--	--

**Der Trierer Sportatlas**

Auf dieser Internetseite erhältst Du Infos zu weiteren Sportmöglichkeiten in Trier vielleicht auch Klettern, Rudern, Gewichtheben, Pilates....

Quelle: <http://trier.sportatlas.info/>

