

TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.

Postanschrift: TURA Bremen e.V., Postfach 21 01 14, 28221 Bremen

Geschäftsstelle: Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60,
28237 Bremen

Tel. 0421 / 61 34 10 Fax: 61 34 11
E-Mail: info@tura-bremen.de
www.tura-bremen.de

Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag
Dienstag

10.00 - 12.00 Uhr
16.00 - 19.00 Uhr

Bankverbindung für Mitgliedsbeiträge: Die Sparkasse in Bremen, IBAN: DE05 2905 0101 0001 0272 75

Fehler! Es ist nicht möglich, durch die Bearbeitung von Feldfunktionen Objekte zu erstellen.

Übungszeiten

Stand: 15.08.2017

Budo-Sport

Judo

Montag	17:00-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	17:00-18:30	Techniktraining 7-9 Jahre	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
	18:30-20:00	Techniktraining U 14	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Techniktraining U 17 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
Dienstag	17:00-18:30	Judo spielend lernen 4-5 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum-
Donnerstag	17:30-19:00	Techniktraining 7-9 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum
	19:30-21:00	Erwachsenentraining/Techniktraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Freitag	17:00-18:30	Anfängertraining ab 6 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum
	18.30-20.00	Kampftraining U 11, U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-

Karate

Mittwoch	17:30-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre (Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	18:30-19:30	Kinder/Jugendliche Fortgeschr. (Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
Freitag	17:00-18:00	Kinder Anfänger ab 6 Jahre (Aziz)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	18:00-19:00	Kinder/Jugendliche Fortgeschr.(Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	19:00-20:00	Sondertraining nach Bedarf(Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-

Taekwon-Do

Montag	17:00-18:00	Kinder ab 6 Jahre (ab Gelbgurt)	Pastorenweg -Halle-
	18:00-19:30	Fortgeschrittene von 12-19 Jahre (Grün-Rot)	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Pastorenweg -Halle-
Dienstag	19:00-20:30	Erwachsene Anfänger+Fortgeschrittene	Pastorenweg-Halle-
Mittwoch	16:30-17:30	Anfänger ab 6 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:30	Kampftraining alle	Pastorenweg -Halle-
	18:30-21:00	Poomsae-Wettkampftrainig ab Grüngurt	Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	18:30-20:00	Grundlagentraining Erw. ab Gelbgurt	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00	Anfänger Kinder ab 6 Jahre (Weiß – Grün)	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Fortgeschr./Anfänger ab 12 Jahre (ab Gelb)	Pastorenweg -Halle-
	18:30-19:00	Kampftraining für alle	Pastorenweg -Halle-

Badminton

Dienstag	19:00-22:00	Jugendliche und Erwachsene	Gesamtschule-West -2/3 Halle-
Mittwoch	17:30-19:00	Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre	Gesamtschule West -2/3 Halle-
	19:00-22:00	Erwachsene und Jugendliche	Gesamtschule-West -2/3 Halle-

Boxen

Montag	18:00-19:30	Kinder + Jugendliche von 8 – 14 Jahre	Halmerweg -Halle-
	18:00-20:00	Erwachsene	Halmerweg -Halle
Dienstag	18:30-20:00	Training nach Absprache	Halmerweg -Halle
Mittwoch	18:00-19:30	Kinder + Jugendliche von 8 – 14 Jahre	Halmerweg -Halle-
	18:00-20:00	Erwachsene	Halmerweg -Halle
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle

Fußball

Montag 19:00-21:00

Michael HunoldGeschäftsstelle BSA, Tel. 61 34 54 (Herrenbereich)
Tel. 616 36 84 (Jugendbereich)

Übungszeiten auf Anfrage, siehe auch Info Tafel im Eingangsbereich der Bezirkssportanlage

Kanu

Montag 17:30-19:30

18:00-20:00

18:00-21:00

Dienstag 17:00-19:00

19:00-20:30

Mittwoch 10:15-11:15

18:00-20:00

18:00-20:00

Donnerstag 20:00-22:00

10:30-12:30

17:00-19:00

18:00-20:00

Freitag 18:00-20:00

Samstag/Sonntag 18:00-20:00

Lutz Steenzen, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997

Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining

Kanakurse und Erwachsene

Tischtennis

Jugendtraining

Volleyball

Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)

Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte

Lauftraining

Kanakurs Fortgeschrittene

Tanzsport

Tischtennis

Jugendtraining

Kanakurs Anfänger

Training Quadrathlon

Freestyle-Training

Kanuschulungen und-kurse

Bootshaus Lesum -Kraftraum-

Kananlage in Lesum

Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-

Kanusportanlage Lesum

Jacobs-Universität

Uni-Bad Bremen

Bootshaus Lesum -Kraftraum-

Kananlage Lesum

Kananlage Lesum

Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-

Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-

Kanusportanlage Lesum

Kananlage Lesum

Sportparksee Grambke

Uni-Bad in Bremen

Versch. Kanu-Sportstätten

Spielleute-Orchester

Dienstag 18:30-20:30

Donnerstag 18:30-21:30

Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01

Proben/Anfänger und Sondergruppen

Orchesterprobe

Halmerweg -Schulaula-

Halmerweg -Schulaula-

Sportfischen

Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)

Daniel Böttcher Tel. 61 62 727 E-Mail Futterlager@t-online.de**Tischtennis**

Montag 17:00-19:00

19:00-22:00

Mittwoch 17:00-22:00

17:00-22:00

Freitag 17:00-19:00

19:00-22:00

Freitag 19:15-22:00

Birgit Meinke, Tel. 0162-6209392 oder 39 61 892

Anfänger /Jugendliche

Erwachsene / Freizeitgruppe

Offenes Training für Alle,

ohne spez. Trainingsangebot

Anfänger / Jugendliche

Erwachsene / Freizeitgruppe

Punktspiele Erwachsene

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

Fischerhuder Str. -Halle (unten)

Fischerhuder Str. -Halle (oben)

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

Volleyball

Montag 19:00-21:45

Mittwoch 19:30-21:45

Kai-Uwe Lubosch, Tel. 0178-4701484 E-Mail volleyball@tura-bremen.de

Erwachsene

Gem. Gruppe für Jung und Alt

Gesamtschule West - 1/3 Halle

Gesamtschule West - 1/3 Halle

Turnen und Freizeitsport**Turnen u. Bewegung für Kinder****Sonja Nonnast**

Montag 10:00-11:30

17:00-18:00

Dienstag 16:00-17:00

16:00-17:00

17:00-18:00

Mittwoch 16:00-17:00

17:00-18:00

Donnerstag 16:00-17:00

Freitag 16:00-17:00

17:00-18:30

Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre

Bewegungsförderung 3-5 Jahre

Kinderturnen 3-6 Jahre

Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre

Kinderturnen 7-12 Jahre

Bewegungsförderung 3-5 Jahre

Fun Kids 6-10 Jahre

Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre

Kinderturnen 3-5 Jahre

Kinderturnen 6-10 Jahre

Vereinszentrum –große Halle-

Vereinszentrum -große Halle-

Pastorenweg -Halle-

Vereinszentrum –große Halle-

Pastorenweg -Halle-

Vereinszentrum –große Halle-

Vereinszentrum –große Halle-

Pastorenweg -Halle-

Vereinszentrum –große Halle-

Vereinszentrum -große Halle-

Turnen/Gymnastik Erwachsene

Dienstag 10:30-11:30

20:00-22:00

Mittwoch 20:00-22:00

Donnerstag 16:45-17:45

18:30-19:45

Gesund und Fit in den Morgen (Sabine Vaje)

Gymnastik Damen (Christine Schnatow)

Gymnastik Damen (Helga Wohlers)

Rücken Fitness (Martina Kruck)

Bleib fit – mach mit (Jutta Ackermann)

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

Halmerweg -Halle-

Turnen Senioren**Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19**

Dienstag 08:30-09:30

09:30-10:30

Gesundheitssport für Senioren

Gesundheitssport für Senioren

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

TURA-Vereinszentrum –große Halle-

Mittwoch	10:15-11:45	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
Donnerstag	17:00-18:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Pastorenweg -Halle-

Nordic-Walking + Walking

Montag	16:30-17:30	Nordic-Walking (Andreas Knoche)	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung (Gerda Kloke)	Treffen vor dem Vereinszentrum
15.10.17-15.03.18	16:00-17:00	Nordic-Walking (Andreas Knoche)	Treffen vor dem Vereinszentrum

Gesundheitswerkstatt: Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag 09:00-10:00 Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Halle

Aktiv gegen Osteoporose (Kurs)

Donnerstag 10:00-11:00 Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 11:00-12:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Aqua-Gymnastik (Kurs)

Mittwoch 15:00-15:45 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

15:45-16:30 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

Freitag 07:15-08:00 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

Freitag - Sole 19:00-19:30 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

Autogenes Training (Kurs)

Dienstag 19:00-20:30 Dipl. Psych. Brigitte Karrasch

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Erwachsene

Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19:00-20:00 Sabine Vaje

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (Kurs) Brigitte Karrasch

Dienstag 19:00-20:30

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Qigong (Kurs)

Mittwoch 15:30-17:00 Elisabeth Kazenwadel

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

17:15-18:45

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

Yoga

Montag 18:30-20:00 Julia Schünemann

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

REHA-Sport (mit Verordnung):

Herzsport

Donnerstag 18:45-19:50 Sabine Vaje/Brigitte Honnens

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

19:55-21:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Krebsnachsorge

Montag 16:00-17:00 Helma Rumphorst

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

17:00-18:00

Frauen
Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Lungensport

Donnerstag 15:45-16:45 Christina Bornemann

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

16:45-17:45

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

Sport für Schlaganfall-Betroffene

Montag 18:00-19:00 Stephanie Bürding

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

Stütz- und Bewegungsapparat

Dienstag 12:00-13:00 Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

18:00-19:00

Sabine Vaje

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Mittwoch 08:15-09:15 Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

17:00-17:45

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

18:00-19:00

Sabine Vaje

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 08:00-09:00 Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

09:00-09:45

Samira Bouamaied

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

10:00-10:45 Samira Bouamaied
11:00-12:00 Samira Bouamaied
18:00-19:00 Roland Klein
19:00-20:00 Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

Fitness and Dance

Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

Montag	18:00-19:00	Fitnessstraining (Rodica Schieb)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
	19:00-20:00	Zumba und Latin Fitness (Sandra Eilers)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	17:00-18:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	18:00-19:00	Tanz und Fitness Choreografie (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-
	19:00-20:00	Energy Dance & Yoga (Sabine Vaje)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	18:00-19:30	Sportabzeichen Training und Abnahme	TURA-Bezirkssportanlage
Donnerstag	17:45-18:45	Zumba + Fitness (Martina Kruck)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	08:45-13:00	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Dienstag	08:45-10:30	Herren 50 Plus	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	10:30-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	13:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Mittwoch	08:30-10:00	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	10:00-13:00	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Donnerstag	08:30-09:30	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	09:30-21:30	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum –Studio-
Freitag	09:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-20:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Samstag	10:00-15:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Sonntag	10:00-14:00	Damen/Herren	nur von September bis Juni

Aktuelle Mitgliedsbeiträge

monatlich Euro

Erwachsene	15,50
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre + Studenten mit Bescheinigung	9,00
Familien (ab 3 Pers.) ohne Zusatzbeiträge	31,00
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwon-Do)	40,00
Familien (ab 3 Pers.) bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge)	59,00
Spielleute-Orchester	9,00
Passive	4,50
Sportfischer	7,00

Zusatzbeiträge:

Tischtennis (Erwachsene)	2,00
Fußball (Erwachsene)	2,00
Fußball (Kinder und Jugendliche)	1,00
Budo-Sport (Kinder)	3,50
Budo-Sport (Erwachsene)	4,50
Rehasport ohne Verordnungen	5,50
Yoga	12,50
Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten	12,00
Studio für Erwachsene	13,50

Aufnahmegebühr: Erwachsene/Jugendliche/Kinder 1 Monatsbeitrag = inkl. Zusatzbeitrag
Sportfischer (Natur- und Umweltschutzabgabe) Euro 60,00

Ermäßigungen: Für Schüler, Studenten und Auszubildende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres (aktuelle Bescheinigungen erforderlich, keine Rückvergütung).

Der Beitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen.

Wird kein Lastschriftmandat erteilt, entstehen Kosten in Höhe von € 2,50

Für nicht eingelöste Lastschriften sind die Lastschriftkosten des Bankinstituts zu ersetzen.

Der **Austritt** ist nur zum Schluss des Kalenderhalbjahres (zum **30.06.** und **31.12.**) möglich.

Die Abmeldung muss schriftlich spätestens am 19. Mai oder 19. November in der Geschäftsstelle vorliegen.

Eine Bestätigung der Kündigung kann aus Gründen der Kostenersparnis und der Arbeitsvereinfachung nicht erwartet werden. Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind nicht berechtigt, Kündigungen anzunehmen.