

# 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](mailto:info@tura-bremen.de)**  
**[www.tura-bremen.de](http://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

## Übungszeiten

Stand: 15.08.2017

### Budo-Sport

#### Judo

Montag	17:00-18:30	<b>Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659</b> 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	<b>Tobias Nickel</b> 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	<b>Tim Glenewinkel</b> 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	<b>Uwe Drewes, Tel. 39 39 36</b> 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	<b>Klaus Becker, Tel. 0152-38546026</b> 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	<b>Michael Hunold</b> Geschäftsstelle BSA, Tel. 61 34 54 (Herrenbereich) Tel. 616 36 84 (Jugendbereich)
--------	-------------	---

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

<b>Kanu</b>		<b>Lutz Steenken, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997</b>	
Montag	17:30-19:30 18:00-20:00 18:00-21:00	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining Kanukurse und Erwachsene Tischtennis	Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage in Lesum Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
Dienstag	17:00-19:00 19:00-20:30	Jugendtraining Volleyball	Kanusportanlage Lesum Jacobs-Universität
Mittwoch	19:00-21:00 10:15-11:15 18:00-20:00 18:00-20:00	Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache) Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Lauftraining Kanukurs Fortgeschrittene	Uni-Bad Bremen Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage Lesum Kanuanlage Lesum
Donnerstag	20:00-22:00 10:30-12:30 17:00-19:00 18:00-20:00 18:00-20:00	Tanzsport Tischtennis Jugendtraining Kanukurs Anfänger Training Quadrathlon	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum- Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum- Kanusportanlage Lesum Kanuanlage Lesum
Freitag	18:00-20:00	Freestyle-Training	Sportparksee Grambke
Samstag/Sonntag		Kanuschulungen und-kurse	Uni-Bad in Bremen Versch. Kanu-Sportstätten

### **Spieleute-Orchester**

Dienstag	18:30-20:30
Donnerstag	18:30-21:30

### **Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01**

Proben/Anfänger und Sondergruppen	Halmerweg -Schulaula-
Orchesterprobe	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	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Offenes Training für Alle, ohne spez. Trainingsangebot	Fischerhuder Str. -Halle (unten)
Anfänger / Jugendliche	Fischerhuder Str. -Halle (oben)
Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Punktspiele Erwachsene	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	Gesamtschule West - 1/3 Halle
Gem. Gruppe für Jung und Alt	Gesamtschule West - 1/3 Halle

## **Turnen und Freizeitsport**

### **Turnen u. Bewegung für Kinder**

### **Sonja Nonnast**

Montag	10.00-11.30 17:00-18:00	Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre Bewegungsförderung 3-5 Jahre	Vereinszentrum –große Halle- Vereinszentrum -große Halle-
Dienstag	16:00-17:00 16:00-17:00 17:00-18:00	Kinderturnen 3-6 Jahre Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre Kinderturnen 7-12 Jahre	Pastorenweg -Halle- Vereinszentrum –große Halle- Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	16:00-17:00 17:00-18:00	Bewegungsförderung 3-5 Jahre Fun Kids 6-10 Jahre	Vereinszentrum –große Halle- Vereinszentrum –große Halle-
Donnerstag	16:00-17:00	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:30	Kinderturnen 3-5 Jahre Kinderturnen 6-10 Jahre	Vereinszentrum –große Halle- Vereinszentrum -große Halle-

### **Turnen/Gymnastik Erwachsene**

Dienstag	10:30-11:30 20:00-22:00	Gesund und Fit in den Morgen (Sabine Vaje) Gymnastik Damen (Christine Schnatow)	TURA-Vereinszentrum –große Halle- TURA-Vereinszentrum –große Halle-
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)	TURA-Vereinszentrum –große Halle-
Donnerstag	16:45-17:45 18:30-19:45	Rücken Fitness (Martina Kruck) Bleib fit – mach mit (Jutta Ackermann)	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
<b>15.10.17-15.03.18</b>	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

Donnerstag 11:00-12:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### **Aqua-Gymnastik (Kurs)**

Mittwoch 15:00-15:45

15:45-16:30

Freitag 07:15-08:00

Freitag - Sole 19:00-19:30

Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

Westbad

Westbad

Westbad

### **Autogenes Training (Kurs)**

Dienstag 19:00-20:30

Dipl. Psych. Brigitte Karrasch

Erwachsene

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

### **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

17:15-18:45

Elisabeth Kazenwadel

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

### **Yoga**

Montag 18:30-20:00

Julia Schünemann

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

## **REHA-Sport (mit Verordnung):**

### **Herzsport**

Donnerstag 18:45-19:50

19:55-21:00

Sabine Vaje/Brigitte Honnens

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### **Krebsnachsorge**

Montag 16:00-17:00

17:00-18:00

Helma Rumphorst

Frauen

Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

### **Lungensport**

Donnerstag 15:45-16:45

16:45-17:45

Christina Bornemann

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

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

18:00-19:00 Sabine Vaje

Mittwoch 08:15-09:15 Jutta Ackermann

17:00-17:45 Roland Klein

18:00-19:00 Sabine Vaje

Donnerstag 08:00-09:00 Jutta Ackermann

09:00-09:45 Samira Bouamaied

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 - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

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.