

# 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: 15.09.2018

### Budo-Sport

<b>Judo</b>		<b>Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659</b>	
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	18.30-20.00	Kampftraining U 11, U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-

<b>Karate</b>		<b>Tobias Nickel</b>	
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-

<b>Taekwon-Do</b>		<b>Tim Glenewinkel</b>	
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
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-

<b>Badminton</b>		<b>Uwe Drewes, Tel. 39 39 36</b>	
Dienstag	19:00-22:00	Training nur nach Einladung	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** **Klaus Becker, E-Mail: [Klaus-Becker-tura-boxen@gmx.de](mailto:Klaus-Becker-tura-boxen@gmx.de)**

Probetraining nur noch mittwochs nach Absprache

Montag	18:00-20:00	alle Altersgruppen	Halmerweg -Halle-
Dienstag	18:30-20:00	Training nach Absprache	Halmerweg -Halle
Mittwoch	18:00-20:00	alle Altersgruppen	Halmerweg -Halle-
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle

**Fußball** **Michael Hunold, Tel. 0151-25777412 ab 18.00 Uhr (Herren)**  
**Nicole Özdemir, Tel. 616 36 84 montags zwischen 19.00 – 21.00 Uhr (Jugend)**

**Trainingszeiten auf Anfrage**

**Keine Anmeldung im Büro möglich, nur über die Abteilung!**

<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 17:30-20:30	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining Kanukurse und Erwachsene Tischtennis	Bootshaus Lesum -Sportraum- Kanuanlage in Lesum Bootshaus Lesum - Sportraum
Dienstag	17:00-19:00 19:00-20:30 19:00-21:00	Jugendtraining Volleyball Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)	Kanusportanlage Lesum Jacobs-Universität Uni-Bad Bremen
Mittwoch	10:15-11:15 18:00-20:00 18:00-20:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Lauftraining Paddeltreff für alle oder Paddeltouren	Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage Lesum Anmeldung
Donnerstag	17:00-19:00 17:00-19:00 18:00-20:00 18:00-20:00	Jugendtraining Kanukurs Anfänger Kanukurs Fortgeschrittene Training Kanu-Rennsport	Kanusportanlage Lesum Kanuanlage Lesum Kanuanlage Lesum Sportparksee Grambke
Samstag/Sonntag		Fahrtenangebote für Fortgeschrittene	

<b>Spielleute-Orchester</b>		<b>Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01</b>	
Dienstag	18:30-20:30	Proben/Anfänger und Sondergruppen	Halmerweg -Schulaula-
Donnerstag	18:30-21:30	Orchesterprobe	Halmerweg -Schulaula-

**Sportfischen** **Daniel Böttcher Tel. 61 62 727 E-Mail Futterlager@t-online.de**  
 Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)

<b>Tischtennis</b>		<b>Birgit Meinke, Tel. 0162-6209392 oder 39 61 892</b>	
Montag	17:00-19:00 19:00-22:00	Anfänger /Jugendliche Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben) Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Mittwoch	17:00-22:00 17:00-22:00	Offenes Training für Alle, ohne spez. Trainingsangebot	Fischerhuder Str. -Halle (unten) Fischerhuder Str. -Halle (oben)
Freitag	17:00-19:00 19:00-22:00	Anfänger / Jugendliche Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben) Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Freitag	19:15-22:00	Punktspiele Erwachsene	TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

<b>Volleyball</b>		<b>Kai-Uwe Lubosch, Tel. 0178-4701484 E-Mail volleyball@tura-bremen.de</b>	
Montag	19:00-21:45	Erwachsene	Gesamtschule West - 1/3 Halle
Mittwoch	19:30-21:45	Gem. Gruppe für Jung und Alt	Gesamtschule West - 1/3 Halle

## Turnen und Freizeitsport

<b>Turnen u. Bewegung für Kinder</b>		<b>Sonja Nonnast</b>	
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-

<b>Turnen/Gymnastik Erwachsene</b>			
Dienstag	10:30-11:30 20:00-22:00	Gesund und Fit in den Morgen 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	Rücken Fitness (Martina Kruck)	TURA-Vereinszentrum –große Halle-

<b>Turnen Senioren</b>		<b>Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19</b>	
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 Jutta Ackermann  
Donnerstag 11:00-12:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle  
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

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

Mittwoch 15:00-15:45 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke  
15:45-16:30 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke  
Freitag 07:15-08:00 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke  
Freitag - Sole 19:00-19:30 Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad  
Westbad  
Westbad  
Westbad

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

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

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

### **Rückenfitness für Alle**

Mittwoch 19:00-20:00 Ingrid Wörner

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  
17:15-18:45

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 Alexander Hartung/Markus Berger  
19:55-21:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle  
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### **Krebsnachsorge**

Montag 16:00-17:00 Helma Rumphorst  
17:00-18:00 Frauen  
Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle  
TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

### **Lungensport**

Donnerstag 15:45-16:45 Christina Bornemann  
16:45-17:45

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 10:30-11:15 Cornelia Ludmann  
11:30-12:15 Cornelia Ludmann  
12:00-13:00 Jutta Ackermann  
18:00-19:00 Ingrid Wörner  
Mittwoch 08:15-09:15 Jutta Ackermann  
17:00-17:45 Roland Klein  
18:00-19:00 Ingrid Wörner  
Donnerstag 08:00-09:00 Jutta Ackermann  
09:00-09:45 Roland Klein  
10:00-10:45 Roland Klein  
11:00-12:00 Roland Klein  
18:00-19:00 Roland Klein  
19:00-20:00 Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle  
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle  
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 - 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	18:00-19:15 19:30-20:30	Fitnessstraining (Rodica Schieb) Zumba (Alexej Cordero-Lopez)	TURA-Vereinszentrum – große Halle - TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya Tasmim) Tanz und Fitness Choreografie (Roya Tasmim) Spaß und Fitness mit den smovey Ringen	TURA-Vereinszentrum – große Halle- TURA-Vereinszentrum – kleine Halle- TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	18:00-19:30 18:00-19:00	Sportabzeichen Training und Abnahme Zumba + Fitness (Martina Kruck)	TURA-Bezirkssportanlage TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-

**Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41**

Montag	08:30-13:00 16:00-21:30	Damen/ Herren Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Dienstag	08:30-10:30 10:30-21:30	Herren 50 Plus Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Mittwoch	08:30-10:00 10:00-13:00 16:00-21:30	Damen Damen/ Herren Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Donnerstag	08:30-09:30 09:30-21:30	Damen Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum –Studio-
Freitag	09:00-13:00 16:00-20:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Samstag	10:00-15:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Sonntag	10:00-14:00	Damen/Herren	außer im Juli

**Aktuelle Mitgliedsbeiträge****monatlich Euro**

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

**Zusatzbeiträge:**

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

**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.