

**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**

**E-Mail: [info@turabremen.de](mailto:info@turabremen.de)**

**[www.tura-bremen.de](http://www.tura-bremen.de)**

**Geschäftszeiten:** **Montag** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Dienstag** 16.00 - 19.00 Uhr  
**Donnerstag** 10.00 - 12.00 Uhr

**Telefonzeiten:** Montag – Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr, zusätzlich Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr

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

## Übungszeiten

Stand: 15.11.2024

### Budo-Sport

#### Judo

|            |             |   |                                   |
|------------|-------------|---|-----------------------------------|
| Montag     | 17:00-18:30 | <b>Michael Buhlrich</b> , Tel. 0172/4349659<br>Kinder Anfänger ab 6 Jahre | Gesamtschule-West -Gymnastikraum- |
|            | 18:30-20:00 | Fortgeschrittene (Techniktraining)  | Gesamtschule-West -Gymnastikraum- |
|            | 20:00-21:30 | Erwachsenentraining   | Gesamtschule-West -Gymnastikraum- |
| Donnerstag | 18:00-19:30 | Fortgeschrittene (Techniktraining)  | Gesamtschule-West -Gymnastikraum  |

#### Karate

|            |             |  |                                     |
|------------|-------------|--|-------------------------------------|
| Dienstag   | 18:00-20.00 | <b>Tobias Nickel</b><br>Freies Training nach Absprache | Gesamtschule-West - obere Turnhalle |
| Mittwoch   | 17:00-17:45 | Minis + Kids   | Gesamtschule-West - Gymnastikraum   |
|            | 18:00-19:00 | Kids + Teens   | Gesamtschule-West - Gymnastikraum   |
| Donnerstag | 18:00-20.00 | Freies Training nach Absprache                         | Gesamtschule-West - 1/3 Halle       |
| Freitag    | 17:00-18:00 | Kids + Teens   | Gesamtschule-West - Gymnastikraum   |
|            | 18:15-19.45 | Erwachsene   | Gesamtschule-West - Gymnastikraum   |

#### Taekwon-Do

|            |             |   |                                 |
|------------|-------------|---|---------------------------------|
| Montag     | 17:00-18:00 | <b>Ireneusz Falk</b><br>Kinder ab 6 Jahre (ab Weißgurt) | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 18:00-19:30 | Fortgeschrittene von 12-19 J.(Grün-Schwarz)             | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 19:30-21:30 | Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)            | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
| Dienstag   | 18:30-20:00 | Erwachsene Anfänger+Fortgeschrittene                    | Grundschule Pastorenweg-Halle-  |
|            | 20:00-21:30 | Wettkampftraining                                       | Grundschule Pastorenweg-Halle-  |
| Mittwoch   | 16:30-17:30 | Anfänger ab 6 Jahre                                     | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 17:30-18:30 | Anfänger (ab Gelbgurt)                                  | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 18:30-21:00 | Poomsae-Wettkampftrainig Fortgeschrittene               | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
| Donnerstag | 18:30-20:00 | Grundlagentraining Erw. ab Gelbgurt                     | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 20:00-21:30 | Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)            | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
| Freitag    | 16:00-17:00 | Anfänger Kinder ab 6 Jahre (Weiß – Grün)                | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 17:00-18:30 | Fortgeschr./Anfänger ab 12 Jahre (ab Grün)              | Grundschule Pastorenweg -Halle- |
|            | 18:30-19:45 | Kampftraining für alle                                  | Grundschule Pastorenweg -Halle- |

#### Badminton

|          |             |  |                               |
|----------|-------------|--|-------------------------------|
| Mittwoch | 17:30-19.00 | <b>Uwe Drewes</b> , Tel. 39 39 36<br>Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre | Gesamtschule West -2/3 Halle- |
|          | 19:00-22:00 | Erwachsene und Jugendliche   | Gesamtschule-West -2/3 Halle- |

#### Fußball

**Knuth Meier**, Abteilungsleiter, Tel. 01573/4332002 ab 18.00 Uhr  
**Meik Schröder** Jugendleiter

**Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche siehe Homepage unter Fußball-Jugend**

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
| <b>Kanu</b>     |   | <b>Stefan Villena-Kirschner, Tel. 6202451</b>   |  |
| Montag          | 17:30-19:30<br>18:00-20:00  | Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining<br>Kanukurse und Erwachsene  | Bootshaus Lesum -Sportraum-<br>Kanuanlage in Lesum   |
| Dienstag        | 17:30-20:30<br>17:00-19:00<br>19:00-20:30                               | Tischtennis<br>Jugendtraining<br>Volleyball   | Bootshaus Lesum - Sportraum<br>Kanusportanlage Lesum<br>Jacobs-Universität                         |
| Mittwoch        | 19:00-21:00<br>10:15-11:15<br>18:00-20:00                               | Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)<br>Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte<br>Lauftraining                           | Uni-Bad Bremen<br>Bootshaus Lesum -Krafraum-<br>Kanuanlage Lesum                                   |
| Donnerstag      | 18:00-20:00<br>17:00-19:00<br>17:00-19:00<br>18:00-20:00<br>18:00-20:00 | Paddeltreff für alle oder Paddeltouren<br>Jugendtraining<br>Kanukurs Anfänger<br>Kanukurs Fortgeschrittene<br>Training Kanu-Rennsport | Anmeldung<br>Kanusportanlage Lesum<br>Kanuanlage Lesum<br>Kanuanlage Lesum<br>Sportparksee Grambke |
| Samstag/Sonntag |   | Fahrtenangebote für Fortgeschrittene  |  |

### **Spielleute-Orchester**

Donnerstag 18:30-21:30

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

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 18:00-22:00  
Mittwoch 18:00-22:00  
Freitag 18:00-22:00

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

Training für Alle ab 14 Jahre  
Training für Alle ab 14 Jahre  
Training für Alle ab 14 Jahre

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)  
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)  
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

Freitag 19:15-22:00

Punktspiele Erwachsene

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<br>17:00-18:00                | Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre<br>Bewegungsförderung 3-5 Jahre         |
| Dienstag   | 16:00-17:00<br>16:00-17:00<br>17:00-18:30 | Kinderturnen 3-6 Jahre<br>Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre<br>Kinderturnen 7-12 Jahre |
| Mittwoch   | 16:00-17:00                               | Bewegungsförderung 3-6 Jahre  |
| Donnerstag | 16:00-17:15                               | Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre   |
| Freitag    | 16:00-17:00<br>17:00-18:30                | Kinderturnen 3-6 Jahre<br>Kinderturnen 6-12 Jahre                                   |

Vereinszentrum –große Halle-  
Vereinszentrum -große Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Vereinszentrum –große Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Vereinszentrum –große Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Vereinszentrum –große Halle-  
Vereinszentrum –große Halle-

### **Turnen/Gymnastik Erwachsene**

|          |                            |  |
|----------|----------------------------|--|
| Dienstag | 11:00-12:00<br>20:00-22:00 | Gesund und Fit in den Morgen<br>Gymnastik Damen (Christine Schnatow) |
| Mittwoch | 20:00-22:00                | Gymnastik Damen (Helga Wohlers)                                      |

TURA-Vereinszentrum –große Halle-  
TURA-Vereinszentrum –große Halle-  
TURA-Vereinszentrum –große Halle-

### **Turnen Senioren**

### **Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19**

|          |                            |  |
|----------|----------------------------|--|
| Dienstag | 09:00-10:00<br>10:00-11:00 | Gesundheitssport für Senioren<br>Gesundheitssport für Senioren |
| Mittwoch | 10:15-11:45                | Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte                       |

TURA-Vereinszentrum –große Halle-  
TURA-Vereinszentrum –große Halle-  
Bootshaus Lesum -Sportraum-

### **Nordic-Walking + Walking**

Montag 16:15-17:15  
Mittwoch 09:00-10:30

Nordic-Walking (Ute Wachtendorf) Tel. 613401  
Walking mit Entspannung

Treffen vor dem Vereinszentrum  
Treffen vor dem Vereinszentrum

## Gesundheitswerkstatt: Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

### Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Jutta Ackermann

Donnerstag 09:00-10:00

TURA-Vereinszentrum - große Halle

### Aktiv gegen Osteoporose (Kurs)

Jutta Ackermann

Donnerstag 10:00-11:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 11:00-12:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Rückenfitness für Alle

Chellie Glatzel

Mittwoch 19:00-20:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Qigong (Kurs)

Elisabeth Kazenwadel

Mittwoch 17:15-18:45

TURA-Vereinszentrum – kleine Halle

## REHA-Sport (mit Verordnung):

### Krebsnachsorge

Jutta Ackermann

Montag 15:00-16:00

Frauen

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

16:00-17:00

Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

### Lungensport

Mittwoch 11:45-12:30

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

Donnerstag 16:00-16:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

17:00-17:45

Markus Berger

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

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

11:30-12:15

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

12:00-13:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

13.00 -14.00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

18:00-19:00

Chellie Glatzel

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Mittwoch 08:15-09:15

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

12:45-13:30

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

17:15-18:00

Chellie Glatzel

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

18:00-19:00

Chellie Glatzel

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 08:00-09:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

09:00-09:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

10:00-10:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

11:00-12:00

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

18:00-19:00

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

19:00-20:00

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

## Fitness and Dance

## Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

|          |             |  |                                     |
|----------|-------------|--|-------------------------------------|
| Montag   | 18:00-19:15 | Fitnessstraining (Rodica Schieb)                               | TURA-Vereinszentrum – große Halle - |
| Dienstag | 17:00-18:00 | Dance and move ab 7 Jahre (Laura)                              | TURA-Vereinszentrum – große Halle-  |
|          | 18:15-19:00 | Aerobic (Roya Tasmim)  | TURA-Vereinszentrum – kleine Halle- |
|          | 19:00-20:00 | Spaß und Fitness mit den smovey Ringen                         | TURA-Vereinszentrum – große Halle-  |
| Mittwoch | 18:00-19:30 | Sportabzeichen Training und Abnahme<br>(von April bis Oktober) | Bezirkssportanlage Gröpelingen      |

## Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

|            |             |              |                              |
|------------|-------------|--------------|------------------------------|
| Montag     | 08:00-13:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
|            | 16:00-21:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Dienstag   | 08:00-13:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
|            | 14:00-21:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Mittwoch   | 08:00-13:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
|            | 14:00-21:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Donnerstag | 08:00-13:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
|            | 14:00-21:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Freitag    | 08:00-13:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
|            | 16:00-20:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Samstag    | 10:00-14:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum - Studio |
| Sonntag    | 10:00-14:00 | Damen/Herren | TURA-Vereinszentrum – Studio |

## Aktuelle Mitgliedsbeiträge

## monatlich Euro

|   |       |
|---|-------|
| Erwachsene  | 17,50 |
| Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre + Studenten mit Bescheinigung             | 10,00 |
| Familien (ab 3 Pers.) ohne Zusatzbeiträge                                 | 35,00 |
| Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwon-Do)                          | 44,00 |
| Familien (ab 3 Pers.) bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge) | 63,00 |
| Spielleute-Orchester  | 10,00 |
| Passive   | 5,00  |
| Sportfischer  | 8,00  |
| Rehasport mit VO (Gruppe 60 Min.)   | 7,00  |
| <b>Zusatzbeiträge:</b>  |       |
| Tischtennis (Erwachsene)  | 2,00  |
| Fußball (Erwachsene)  | 3,50  |
| Fußball (Kinder und Jugendliche)  | 1,50  |
| Budo-Sport (Kinder)   | 3,50  |
| Budo-Sport (Erwachsene)   | 4,50  |
| Rehasport ohne Verordnungen   | 7,00  |
| Latin Fitness (Erwachsene)  | 7,00  |
| Latin Fitness (Studiomitglieder, Erwachsene)                              | 3,00  |
| 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 Erwachsene

**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 € 3,00.**

**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.