TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.

Postanschrift: TURA Bremen e.V., Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60, 28237 Bremen

Geschäftsstelle: Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60, 28237 Bremen
Tel. 0421 / 61 34 10
E-Mail: info@turabremen.de
Homepage: 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: 29.10.2026

Budo-Sport

Judo — **Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659**

Montag	17:00-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West - Gymnastikraum-
	18:30-20:00	Fortgeschrittenentraining	Gesamtschule-West - Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsenentraining + Techniktraining	Gesamtschule-West - Gymnastikraum-
Dienstag	18:00-19:30	Fortgeschrittenentraining	Gesamtschule West - Gymnastikraum
Donnerstag	18:00-19:30	Fortgeschrittenentraining	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
	19:30-21:00	Erwachsenentraining	Gesamtschule West - Gymnastikraum

Karate — **Tobias Nickel, Mail: karate@tura-bremen.de**

Dienstag	18:00-20.00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West - obere Turnhalle
Mittwoch	17:00-18:00	Minis + Kids Fortgeschrittene (ab 8 J.)	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
	18:15-19:15	Teens Fortgeschrittene (ab 10 J.)	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
Donnerstag	18:00-20.00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West - obere Turnhalle
Freitag	16:00-17:00	Minis + Kids Anfänger (ab 5 J.)	Gesamtschule West - Gymnastikraum
	17:00-18:00	Kids + Teens Fortgeschrittene (ab 8 J.)	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
	18:15-19.45	Maxis (Jugendliche, Erwachsene)	Gesamtschule-West - Gymnastikraum

Taekwon-Do — **Jan Niklas Tietjen, Mail: taekwondo@turabremen.de**

Montag	16.30-18.00	Jugendliche/Erwachsene (ab grün – 4. Dan)	Grundschule Pastorenweg -Halle
	18.00-19.30	Kampftraining Fortgeschrittene	Grundschule Pastorenweg -Halle
	19.30-21.00	Erwachsene ab 18 Jahre oder ab 1. Dan	Grundschule Pastorenweg -Halle
Dienstag	18.30-20.00	Kampftraining Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle
	20.00-21.30	Kampftraining Fortgeschrittene	Grundschule Pastorenweg -Halle
Mittwoch	16.30-17.30	Kinder (ab weißgelb - weißgrün)	Grundschule Pastorenweg -Halle
	17.30-18.30	Poomsaetraining (gelb-blau)	Grundschule Pastorenweg -Halle
	18.30-19.30	Poomsaetraining (ab blaurot)	Grundschule Pastorenweg -Halle
Donnerstag	17.30-18.30	Alle Anfänger + Probetrainingtag	Grundschule Pastorenweg -Halle
	18.30-20.00	Erwachsene oder ab 1. Dan	Grundschule Pastorenweg -Halle
Freitag	16.00-17.00	Kinder (weißgelb - gelbgrün)	Grundschule Pastorenweg -Halle
	17.00-18.30	Jugendliche/Erwachsene grün – 4. Dan	Grundschule Pastorenweg -Halle
	18.30-20.00	Kampftraining Fortgeschrittene	Grundschule Pastorenweg -Halle

Badminton — **Uwe Drewes, Tel. 0171/7807283**

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-

Kickboxen — **Vedat Yilmaz & Mahmut Günes**

Dienstag	16:00-17.00	Kinder 5-8 Jahre	Grundschule Halmerweg - Halle
	17:00-18.00	Kinder 9-15 Jahre	Grundschule Halmerweg - Halle
Donnerstag	16:00-17:00	Kinder 5-8 Jahre	Grundschule Halmerweg - Halle
	17:00-18.00	Kinder 9-15 Jahre	Grundschule Halmerweg - Halle

Fußball — **Meik Schröder** komm. Abteilungsleiter
Kontakt: meikschröder@turabremen.de

Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche siehe Homepage unter Fußball-Jugend

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

Spielleute-Orchester		**Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01**	
Donnerstag	18:30-21:30	Orchesterprobe	Halmerweg -Schulaula-

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

Tischtennis		**Marc Baude Tel. 613410, E-Mail tischtennis@turabremen.de**	
Montag	18:00-22:00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Mittwoch	18:00-22:00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Freitag	18.00-22.00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Freitag	19:15-22:00	Punktspiele Erwachsene	TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

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

Turnen u. Bewegung für Kinder		**Sonja Nonnast**	
Montag	10.00-11.30	Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre	Vereinszentrum – große Halle-
	17:00-18:00	Bewegungsförderung 3-5 Jahre	Vereinszentrum - große Halle-
Dienstag	16:00-17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:30	Kinderturnen 7-12 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-6 Jahre	Vereinszentrum – große Halle-
Donnerstag	16:00-17:15	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17.00	Kinderturnen 3-5 Jahre	Vereinszentrum – große Halle-
	17:00-18:00	Kinderturnen 6-9 Jahre	Vereinszentrum - große Halle-
	18:00-19:00	Kinderturnen 10-14 Jahre	Vereinszentrum - große Halle

Turnen/Gymnastik Erwachsene			
Dienstag	11:00-12:00	Gesund und Fit in den Morgen	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	20:00-21:00	Gymnastik Damen (Christine Schnatow)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	10:00-11:00	Frauenfitness (Pinar Alas)	TURA-Vereinszentrum – große Halle
Freitag	17.00-18.00	Frauenfitness am Freitag (Pinar Alas)	TURA-Vereinszentrum – große Halle

Turnen Senioren		**Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19**	
Dienstag	09:00-10:00	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	10:00-11:00	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	10:15-11:45	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-

Nordic-Walking + Walking			
Montag	16:15-17:15	Nordic-Walking (Ute Wachtendorf) Tel. 613401	Treffen vor dem Vereinszentrum
	10:30-11:30	smoveyWalking	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung	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 — Oliver Hahn

Mittwoch	19:00-20:00	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Qigong (Kurs) — Elisabeth Kazenwadel

Mittwoch	17:15-18:45	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle

Shibashi — Ingrid Wörner

Donnerstag	16.00 – 16.45 Uhr	TURA-Vereinszentrum – große Halle

REHA-Sport (mit Verordnung):

Reha-Sprechstunde: Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr im Vereinszentrum oder telefonisch 0421/2470457

Krebsnachsorge — Jutta Ackermann

Montag	15:00-16:00	Frauen	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	16:00-17:00	Gesprächsrunde	TURA-Vereinszentrum – Seminarraum

Lungensport

Mittwoch	11:45-12:30	Markus Berger	TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle
Donnerstag	16:00-16:45	Markus Berger	TURA-Vereinszentrum – kleine 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	findet zurzeit nicht statt	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	Vertretung	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	18:00-19:00	Vertretung	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	18.00-19.00	Zirkeltraining & Tabata	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Dienstag	16:00-17:00	Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	17:00-18:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya und Laura)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	18:00-18:45	Aerobic (Laura)	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-
	19:00-20:00	Spaß und Fitness mit den smovey Ringen	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	17:30-19:00	Sportabzeichen Training und Abnahme (von Mai bis September)	Bezirkssportanlage Gröpelingen

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
	14:00-20:00	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**
	7,00

Zusatzbeiträge:

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**
Kickboxen	**5,00**
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.