

TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.



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

Geschäftsstelle: 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

17.00 - 20.00 Uhr

Bankverbindung für Mitgliedsbeiträge: Die Sparkasse in Bremen, BLZ 290 501 01, Konto-Nr.: 102 7275

Übungszeiten

Stand: 01.01.2012

Budo-Sport

		Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659	
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 U14	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	18:30-20:00	Techniktraining U14	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
	20:00-21:30	Techniktraining U17 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Dienstag	17:00-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum
	18:30-20:00	Techniktraining U 11	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Mittwoch	17:00-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	18:30-20:00	Techniktraining U 14	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Freitag	16:00-17:30	Kampftraining U 11	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	17:30-19:30	Kampftraining U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
		Tobias Nickel	
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-
		Roland Klein	
Taekwon-Do Montag	16:00-17:00	Anfänger Kinder v. 8-14 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Kinder und Jugendliche Grün- - Rotgurt	Pastorenweg -Halle-
	18:00-20:00	Jugend + Senioren ab Blaugurt, Wettkampf	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Senioren ab Blaugurt, Breitensport	Pastorenweg -Halle-
	17:30-18:30	Kinder Anfänger 6-8 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Dienstag	18:30-20:00	Anfänger ab 16 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	16:45-18:15	Kinder + Jugend, Kampftraining	Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	18:30-22:00	Jugend + Senioren, Formen Wettkampf	Pastorenweg -Halle-
	18:30-20:00	Jugend + Senioren Gelb- bis Blaugurt	Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	20:00-22:00	Grün- bis Rotgurt ab 35 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	16:00-17:00	Anfänger Kinder bis 12 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Freitag	17:00-18:00	Kinder Gelb- und Grüngurt bis 14 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	18:00-20:00	Jugend + Erwachsene, Kampftraining	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:00	freies Training	Pastorenweg -Halle-

		Uwe Drewes, Tel. 39 39 36	
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-
Donnerstag	18.00-20.00	Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre	Gesamtschule-West -2/3 Halle-

		Herwig Claußen, Tel. 39 33 69	
Boxen Montag	18:00-20:00	Kinder und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Mittwoch	18:00-20:00	Kinder und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle

		Günther Strudthoff	
Fußball Montag	19:00-21:00	Geschäftsstelle BSA, Tel. 61 34 54 (Herrenbereich) Tel. 616 36 84 (Jugendbereich)	

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

Kanu		Lutz Steenken, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997	
Montag	17:30-19:30	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining	Bootshaus Lesum -Kraftraum-
	18:00-21:00	Tischtennis	Bootshaus Lesum -Clubraum-
Dienstag	17:00-19:00	Jugendtraining	Kanusportanlage Lesum
	18:30-20:30	Volleyball	Sporthalle Godenweg
	18:30-21:30	Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)	Uni-Bad Bremen
Mittwoch	18:30-21:30	Afrikanische Trommeln	Sportanlage Lesum
	09:00-10:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	10:00-11:30	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	17:30-19:30	Konditionstraining	Kanuanlage Lesum
Donnerstag	20:00-21:30	Tanzsport	Bootshaus Lesum -Clubraum
	10:30-12:30	Tischtennis	Bootshaus Lesum -Clubraum-
	16:30-18:30	Kanusport Kinder	Kanusportanlage Lesum
	18:00-20:00	Konditionstraining	Turnhalle Mönchshof
Freitag	20:30-22:30	Freestyle/Rodeotaining	Uni-Bad in Bremen
Samstag	17:30-20:30	Sicherheitstraining	OSC-Bad in Bremerhaven

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

Sportfischen		Stefan Rüttjerott Tel. 39 75 890 oder Werner Balzer Tel. 61 42 88	
Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)			

Tischtennis		Birgit Meinke 0162-6209392 oder 39 61 892	
Montag	17:00-19:00	Anfänger /Jugendliche	Fischerhuder Str. -Halle (unten+oben)
	19:00-22:00	Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten+oben)
Mittwoch	18:00-22:00	Offenes Training für Alle, ohne spez. Trainingsangebot	Fischerhuder Str. -Halle (unten+oben)
Freitag	17:00-19:00	Anfänger / Jugendliche	Fischerhuder Str. -Halle (unten+oben)
	19:00-22:00	Erwachsene / Freizeitgruppe	Fischerhuder Str. -Halle (unten+oben)
Freitag	19:15-22:00	Punktspiele Erwachsene	TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

Volleyball		Peter Siemers, Tel. 61 61 616 oder 0170-9232556	
Montag	19:00-21:45	Erwachsene (P. Siemers)	Gesamtschule West - 1/3 Halle
Mittwoch	19:00-21:45	Gem. Gruppe für Jung und Alt (P. Siemers)	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 3-7 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-
Dienstag	15:00-16:15	Kinderturnen 4-6 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	16:15-17:30	Kinderturnen 7-9 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	16:00-17:00	Ballett 5 Jahre Anfänger	Vereinszentrum –kleine Halle-
Mittwoch	17:00-18:00	Ballett 5-6 Jahre Fortgeschrittene	Vereinszentrum –kleine Halle-
	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-7 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	17:00-18:00	Fun Kids 7-12 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
Donnerstag	16:00-17:00	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Freitag	15:00-16:00	Kinderturnen 3-5 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	16:00-17:30	Kinderturnen 6-8 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-
	17:30-19:00	Kinderturnen 9-12 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-

Turnen/Gymnastik Erwachsene		Wolfram Szepanski	
Montag	19:00-20:30	Fitnessstraining für Frauen (Rodica Schieb)	TURA-Vereinszentrum –kleine Halle-
Dienstag	10:30-11:30	Gesund und Fit in den Morgen (Sabine Vaje)	TURA-Vereinszentrum –große Halle-
	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Christine Schnatow)	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-
	18:30-19:45	Bleib fit – mach mit (Jutta Ackermann)	Halmerweg -Halle-

Turnen Senioren		Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19	
Dienstag	08:30-09:30	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum –große Halle-
	09:30-10:30	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum –große Halle-
Mittwoch	09:00-10:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	10:00-11:30	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 + Laufftreff

Montag	ab 18:00	Laufftreff	Treffen vor dem Vereinszentrum
	16:30-17:15	Nordic-Walking für Einsteiger (B. Schumacher)	Treffen vor dem Vereinszentrum
	17:15-18:30	Nordic-Walking für Fortgeschrittene	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung (Gerda Kloke)	TURA-Vereinszentrum+Medienraum
	17:15-18:30	Walking mit Entspannung (B. Schumacher)	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)

Montag	11:00-12:00	nur mit Verordnung – Dagmar Röpke	Bad Goosestraße
Dienstag	12:00-13:00	nur mit Verordnung – Jutta Ackermann	Bad Goosestraße
Donnerstag	07:30-08:15	Gemischte Gruppe – Jutta Ackermann	Bad Goosestraße
	17:45-18:45	Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke	Bad Goosestraße

Autogenes Training (Kurs)

Montag	18:30-20:00	Dipl. Psych. Brigitte Karrasch Erwachsene	TURA-Vereinszentrum - Medienraum
--------	-------------	--	----------------------------------

Rückenfitness für Alle

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

Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (Kurs) Brigitte Karrasch

Dienstag	19:00-20:30		TURA-Vereinszentrum - Medienraum
----------	-------------	--	----------------------------------

Pilates und Yoga für Einsteiger (Kurs)

Mittwoch	19:00-20:00	Sabine Vaje	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
----------	-------------	-------------	---

Qigong (Kurs)

Mittwoch	17:15-18:45	Elisabeth Kazenwadel	TURA-Vereinszentrum - Medienraum
----------	-------------	----------------------	----------------------------------

Yoga

Montag	20:00-21:30	Irmgard Maretzke	TURA-Vereinszentrum – Medienraum
--------	-------------	------------------	----------------------------------

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

Donnerstag	18:45-20:00 20:00-21:00	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 - Medienraum
--------	----------------------------	---	--

Lungensport

Freitag	16:30-17:30	Christiane Budack Trainingsgruppe	TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle
---------	-------------	--------------------------------------	---

Sport für Schlaganfall-Betroffene

Montag	18:00-19:00	Stephanie Bürding	TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle
--------	-------------	-------------------	--

Stütz- und Bewegungsapparat

Dienstag	18:00-19:00	Sabine Vaje	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
Mittwoch	08:15-09:15	Jutta Ackermann	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	18:00-19:00	Samira Bouamaied	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
Donnerstag	11:00-12:00	Samira Bouamaied	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
	18:30-19:30	Roland Klein	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

Fitness and Dance	Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10
--------------------------	---

Dienstag	14:30-16:00	HipHop+Breakedance 7-12 Jahre (R. Tasmim)	Vereinszentrum – große Halle-
	16:00-17:30	„Dance and move ab 13 Jahre“ (Roya Tasmim)	Vereinszentrum – große Halle-
	18:00-19:00	Tanz und Fitness (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	19:00-20:00	Energy Dance (Sabine Vaje)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	18:00-19:30	Sportabzeichen Training und Abnahme	TURA-Bezirkssportanlage
Donnerstag	17:45-18:45	Bodyforming (Martina Kruck)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41
--

Montag	08:45-10:00	Herz in Schwung	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	10:00-13:00	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-
	09:30-20:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	20:00-21:30	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Freitag	10:00-13:00	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 in EURO	monatlich
---	------------------

Erwachsene	13,50
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre + Studenten mit Bescheinigung	8,00
Familien (ab 3 Pers.) ohne Zusatzbeiträge	27,00
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwon-Do)	36,00
Familien (ab 3 Pers.) bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge)	55,00
Spielleute-Orchester	8,00
Passive	4,50
Sportfischer	6,00

Zusatzbeiträge:

Tischtennis (Erwachsene)	1,00
Fußball (Erwachsene)	2,00
Fußball (Kinder und Jugendliche)	1,00
Budo-Sport (Kinder)	3,50
Budo-Sport (Erwachsene)	4,50
Herzsport + Lungensport	5,50
Yoga	12,50
Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten	11,00
Studio für Erwachsene	13,50

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

Gebühr für den Nichtbankeinzug **€ 2,50**

Für nicht eingelöste Lastschriften wird ein zusätzlicher Verwaltungsbeitrag von € 2,50 erhoben. Zudem sind die Lastschriftkosten zu ersetzen.

Ermäßigungen: Für Schüler und Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres sowie Wehr- und Ersatzdienstleistende (aktuelle Bescheinigungen erforderlich, keine Rückvergütung). Für Auszubildende gibt es keine Beitragsermäßigung.

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.