

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: 01.01.2014

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-
	20:00-21:30	Techniktraining U17 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
Dienstag	17:00-18:30	Kinder Anfänger 5-7 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-
Donnerstag	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Freitag	17:00-20:00	Kampfttraining U 11, 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. 8-12 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Anfänger Jugendliche ab 13 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	18:30-20:00	Jugend + Senioren ab Blaugurt	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Senioren (plus 30 Jahre) ab Blaugurt	Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	17:00-18:15	Kinder + Jugend, Kampfttraining	Pastorenweg -Halle-
	18:30-20:00	Grundlagentraining Erwachsene	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Wettkampfttraining Poomsae	Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	18:30-20:00	Grundlagentraining Erw. ab Gelbgurt	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Senioren (plus 30 Jahre) ab Grüngurt	Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00	Anfänger Kinder bis 12 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Anfänger Jugendliche ab 13 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	18:30-20:00	Jugend + Erwachsene, Kampfttraining	Pastorenweg -Halle-

Badminton

Uwe Drewes, Tel. 39 39 36

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-

Boxen

Herwig Claußen, Tel. 39 33 69

Montag	18:00-20:00	Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Mittwoch	18:00-20:00	Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle

Fußball

Uwe Bückmann

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 Bezirkssportanlage

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-
	18:00-20:00	Kanukurse und Erwachsene	Kanuanlage in Lesum
	18:00-21:00	Tischtennis	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
Dienstag	17:00-19:00	Jugendtraining	Kanusportanlage Lesum
	19:00-20:30	Volleyball	Jacobs-Universität
	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	Kanukurs Fortgeschrittene	Kanuanlage Lesum
	20:00-22:00	Tanzsport	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
Donnerstag	10:30-12:30	Tischtennis	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
	17:00-19:00	Jugendtraining	Kanusportanlage Lesum
	18:00-20:00	Kanukurs Anfänger	Kanuanlage Lesum
	18:00-20:00	Training Quadrathlon	Sportparksee Grambke
Freitag	18:00-20:00	Freestyle-Training	Uni-Bad in Bremen
Samstag/Sonntag		Kanuschulungen und-kurse	Versch. Kanu-Sportstätten

Spieleute-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, Tel. 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	17:00-22:00	Offenes Training für Alle,	Fischerhuder Str. -Halle (unten)
	18:00-22:00	ohne spez. Trainingsangebot	Fischerhuder Str. -Halle (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		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	15:00-16:15	Kinderturnen 4-6 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	16:15-17:30	Kinderturnen 7-9 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	17:00-18:00	Ballett 4-7 Jahre Anfänger	Vereinszentrum –kleine Halle-
	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-6 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	16:00-17:00	Ballett 4-7 Jahre Fortgeschrittene	Vereinszentrum –kleine 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-
	17:00-19:00	Spiel und Spaß ab 10 Jahre	Gesamtschule West – 3/3 Halle
Freitag	15:00-16.00	Kinderturnen 3-4 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	16:00-17:00	Kinderturnen 5-6 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-
	17:00-18:30	Kinderturnen 7-12 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-

Turnen/Gymnastik Erwachsene			
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	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 + Lauffreß

Montag	ab 18:00	Lauffreß	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)	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)

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

Autogenes Training (Kurs)

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

Rückenfitness für Alle

Mittwoch	19:00-20:30	Samira Bouamaied	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
----------	-------------	------------------	----------------------------------------

Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (Kurs) Brigitte Karrasch

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

Pilates und Yoga für Einsteiger (Kurs)

Montag	20:00-21:00	Sabine Vaje	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
--------	-------------	-------------	----------------------------------------

Qigong (Kurs)

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

Yoga

Montag	19:45-21:15	Irmgard Maretzke	TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum
--------	-------------	------------------	----------------------------------------

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

Donnerstag	18:45-19:50	Sabine Vaje/Brigitte Honnens	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	19:55-21:00		TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Krebsnachsorge

Montag	16:00-17:00	Helma Rumphorst Frauen	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	17:00-18:00	Gesprächsrunde	TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Lungensport

Freitag	16:30-17:30	Trainingsgruppe	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	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	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	08:00-09:00	Jutta Ackermann	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	09:00-09:45	Samira Bouamaied	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
	10:00-10:45	Samira Bouamaied	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
	11:00-12:00	Samira Bouamaied	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 19:00-20:00	Fitnesstraining (Uschi Friedlein) Zumba und Latin Fitness (Sandra Eilers)	TURA-Vereinszentrum – große Halle - TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	16:30-18:00 18:00-19:00	Dance and move ab 8 Jahre (Roya Tasmim) Tanz und Fitness (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – große Halle- TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-
Mittwoch	19:00-20:00 18:00-19:30 18:00-19:00	Energy Dance (Sabine Vaje) Sportabzeichen Training und Abnahme Zumba für Einsteiger (Renier Sarria Smith)	TURA-Vereinszentrum – große Halle- TURA-Bezirkssportanlage TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	08:45-09:30 09:30-13:00 16:00-21:30	Herz in Schwung Damen/ Herren Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Dienstag	08:45-10:30 10:30-13:00 13:00-21:30	Herren 50 Plus Damen/Herren Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- 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 09:30-20:00 20:00-21:30	Damen Damen/Herren Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio- 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	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

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 (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. Trainer, Übungsleiter sowie Betreuer sind nicht berechtigt, Kündigungen anzunehmen.