

# 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  
17.00 - 20.00 Uhr

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

## Übungszeiten

Stand: 19.02.2015

### Budo-Sport

		<b>Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659</b>		
<b>Judo</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-
	Dienstag	20:00-21:30	Techniktraining U 17 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
		20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
Donnerstag	17:00-18:30	Judo spielend lernen 4-5 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum-	
	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-	
Freitag	19:30-21:00	Techniktraining U 14	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-	
Freitag	17:00-20:00	Kampftraining U 11, U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-	
		<b>Tobias Nickel</b>		
<b>Karate</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>Roland Klein</b>		
<b>Taekwon-Do</b>	Montag	17:00-18:00	Anfänger Kinder ab 6 Jahre (weiß – Grün)	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-
Mittwoch	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-	

### 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

#### Klaus Becker

Montag	18:00-20:00	Kinder ab 10 Jahre und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Dienstag	19:30-20:30	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

<b>Kanu</b>		<b>Lutz Steenken, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997</b>	
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
Mittwoch	19:00-21:00	Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)	Uni-Bad Bremen
	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
Donnerstag	20:00-22:00	Tanzsport	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
	10:30-12:30	Tischtennis	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
	17:00-19:00	Jugendtraining	Kanusportanlage Lesum
	18:00-20:00	Kanukurs Anfänger	Kanuanlage Lesum
Freitag	18:00-20:00	Training Quadrathlon	Sportparksee Grambke
	18:00-20:00	Freestyle-Training	Uni-Bad in Bremen
Samstag/Sonntag		Kanuschulungen und-kurse	Versch. Kanu-Sportstätten

<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-

<b>Sportfischen</b>		<b>Stefan Rüttjerott Tel. 39 75 890 oder Werner Balzer Tel. 61 42 88</b>	
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	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)
	17:00-22:00	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-

<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	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	15:30-17:00	Bewegungsförderung 3-6 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	15:30-17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	17:00-18:30	Kinderturnen 7-12 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-

<b>Turnen/Gymnastik Erwachsene</b>			
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-

<b>Turnen Senioren</b>		<b>Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19</b>	
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 + Lauftreff**

Montag	ab 18:00	Lauftreff	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)**

Dienstag	19:00-20:30	Dipl. Psych. Brigitte Karrasch Erwachsene	TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum
----------	-------------	--	--

**Rückenfitness für Alle**

Mittwoch	19:00-20:30	Sabine Vaje	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
----------	-------------	-------------	--

**Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (Kurs) Brigitte Karrasch**

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

**Yoga am Abend (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	17:00-18:00	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
	17:00-17:45	Roland Klein	TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle
	18:00-19:00	Sabine Vaje	TURA-Vereinszentrum - kleine 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

<b>Fitness and Dance</b>	<b>Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10</b>
--------------------------	---

Montag	18:00-19:00	Fitnessstraining (Rodica Schieb)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
	19:00-20:00	Zumba und Latin Fitness (Sandra Eilers)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	16:30-18:00	Dance and move ab 8 Jahre (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
	18:00-19:00	Tanz und Fitness (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle -
Mittwoch	19:00-20:00	Energy Dance (Sabine Vaje)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
	18:00-19:30	Sportabzeichen Training und Abnahme	TURA-Bezirkssportanlage
	18:00-19:00	Zumba für Einsteiger (Renier Sarria Smith)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -

<b>Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41</b>
--

Montag	08:45-13:00	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-
	09:30-21:30	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum –Studio
Freitag	09:00-13:00	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

<b>Aktuelle Mitgliedsbeiträge</b>	<b>monatlich Euro</b>
-----------------------------------	-----------------------

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>
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

**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.