

TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.

Fehler!
Kein
gültiges
eingebettet
es Objekt.

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
www.tura-bremen.de

Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag
Dienstag

10.00 - 12.00 Uhr

16.00 - 19.00 Uhr

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

Übungszeiten

Stand: 09.08.2017

Budo-Sport

Judo		Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659	
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-
	20:00-21:30	Techniktraining U 17 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Dienstag	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
	17:00-18:30	Judo spielend lernen 4-5 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum-
Donnerstag	17:30-19:00	Techniktraining 7-9 Jahre	Gesamtschule-West-Gymnastikraum
	19:30-21:00	Erwachsenentraining/Techniktraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Freitag	17:00-20:00	Kampftraining U 11, U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Karate		Tobias Nickel	
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-
Taekwon-Do		Tim Glenewinkel	
Montag	17:00-18:00	Kinder ab 6 Jahre (ab Gelbgurt)	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-
Dienstag	19:00-20:30	Erwachsene Anfänger+Fortgeschrittene	Pastorenweg-Halle-
	Mittwoch	16:30-17:30	Anfänger ab 6 Jahre
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, Tel. 0152-38546026	
Montag	18:00-19:30	Kinder + Jugendliche von 8 – 14 Jahre	Halmerweg -Halle-
	18:00-20:00	Erwachsene	Halmerweg -Halle
Dienstag	18:30-20:00	Training nach Absprache	Halmerweg -Halle
Mittwoch	18:00-19:30	Kinder + Jugendliche von 8 – 14 Jahre	Halmerweg -Halle-
	18:00-20:00	Erwachsene	Halmerweg -Halle
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle
Fußball		Michael Hunold	
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 18:00-20:00 18:00-21:00	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining Kanukurse und Erwachsene Tischtennis	Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage in Lesum Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum-
Dienstag	17:00-19:00 19:00-20:30	Jugendtraining Volleyball	Kanusportanlage Lesum Jacobs-Universität
Mittwoch	19:00-21:00 10:15-11:15 18:00-20:00 18:00-20:00	Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache) Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Lauftraining Kanukurs Fortgeschrittene	Uni-Bad Bremen Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage Lesum Kanuanlage Lesum
Donnerstag	20:00-22:00 10:30-12:30 17:00-19:00 18:00-20:00 18:00-20:00	Tanzsport Tischtennis Jugendtraining Kanukurs Anfänger Training Quadrathlon	Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum- Bootshaus Lesum -Mehrzweckraum- Kanusportanlage Lesum Kanuanlage Lesum
Freitag	18:00-20:00	Freestyle-Training	Sportparksee Grambke
Samstag/Sonntag		Kanuschulungen und-kurse	Uni-Bad in Bremen Versch. Kanu-Sportstätten

Spielleute-Orchester

Dienstag	18:30-20:30
Donnerstag	18:30-21:30

Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01

Proben/Anfänger und Sondergruppen
Orchesterprobe

Halmerweg -Schulaula-
Halmerweg -Schulaula-

Sportfischen

Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)

Daniel Böttcher Tel. 61 62 727 E-Mail Futterlager@t-online.de

Tischtennis

Montag	17:00-19:00 19:00-22:00
Mittwoch	17:00-22:00 17:00-22:00
Freitag	17:00-19:00 19:00-22:00
Freitag	19:15-22:00

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

Anfänger /Jugendliche
Erwachsene / Freizeitgruppe
Offenes Training für Alle, ohne spez. Trainingsangebot
Anfänger / Jugendliche
Erwachsene / Freizeitgruppe
Punktspiele Erwachsene

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten)
Fischerhuder Str. -Halle (oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
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 17:00-18:00	Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre Bewegungsförderung 3-5 Jahre
Dienstag	16:00-17:00 16:00-17:00 17:00-18:00	Kinderturnen 3-6 Jahre Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre Kinderturnen 7-12 Jahre
Mittwoch	16:00-17:00 17:00-18:00	Bewegungsförderung 3-5 Jahre Fun Kids 6-10 Jahre
Donnerstag	16:00-17:00	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:30	Kinderturnen 3-5 Jahre Kinderturnen 6-10 Jahre

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

Turnen/Gymnastik Erwachsene

Dienstag	10:30-11:30 20:00-22:00	Gesund und Fit in den Morgen (Sabine Vaje) Gymnastik Damen (Christine Schnatow)
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)
Donnerstag	16:45-17:45 18:30-19:45	Rücken Fitness (Martina Kruck) Bleib fit – mach mit (Jutta Ackermann)

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

Turnen Senioren

Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19

Dienstag	08:30-09:30 09:30-10:30	Gesundheitssport für Senioren Gesundheitssport für Senioren
Mittwoch	10:15-11:45	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte
Donnerstag	17:00-18:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte

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

Nordic-Walking + Walking

Montag	16:30-17:30	Nordic-Walking (Andreas Knoche)	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

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Erwachsene

Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19:00-20:00 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 - kleine Sporthalle

Qigong (Kurs)

Mittwoch 15:30-17:00 Elisabeth Kazenwadel

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

17:15-18:45

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

Yoga

Montag 18:30-20:00 Julia Schünemann

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

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

17:00-18:00

Frauen
Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Lungensport

Donnerstag 15:45-16:45 Christina Bornemann

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

16:45-17:45

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 - 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	Fitnessstraining (Rodica Schieb)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
	19:00-20:00	Zumba und Latin Fitness (Sandra Eilers)	TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	17:00-18:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	18:00-19:00	Tanz und Fitness Choreografie (Roya Tasmim)	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-
	19:00-20:00	Energy Dance & Yoga (Sabine Vaje)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	18:00-19:30	Sportabzeichen Training und Abnahme	TURA-Bezirkssportanlage
Donnerstag	17:45-18:45	Zumba + Fitness (Martina Kruck)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

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

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

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 € 2,50

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.