

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

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: 15.1.2019

Budo-Sport

Judo

Montag	17:00-18:30	Michael Buhlrich , Tel. 0172/4349659 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-
	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Kraftübungsraum-
Dienstag	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	18.30-20.00	Kampftraining U 11, U 14 und älter	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-

Karate

Dienstag	18:00-19:00	Tobias Nickel Kinder, Jugend Fortgeschrittene	Gesamtschule-West-Kraftraum
	ab 19:00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West-Kraftraum
Mittwoch	17:30-18:30	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	18:45-19:45	Kinder, Jugendliche Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Kraftraum-
Donnerstag	18:00-19:00	Kinder, Jugend Fortgeschrittene	Gesamtschule-West-Kraftraum-
	ab 19:00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West-Kraftraum
Freitag	17:00-18:00	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	18:15-19:45	Erwachsene Anfänger	Gesamtschule-West -Kraftraum

Taekwon-Do

Montag	17:00-18:00	Tim Glenewinkel 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	Pastorenweg -Halle-
	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

Dienstag	19:00-22:00	Uwe Drewes , Tel. 39 39 36 Training nur nach Einladung	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, E-Mail: Klaus-Becker-tura-boxen@gmx.de

Probetraining nur noch mittwochs nach Absprache

Montag	18:00-20:00	alle Altersgruppen	Halmerweg -Halle-
Dienstag	18:30-20:00	Training nach Absprache	Halmerweg -Halle
Mittwoch	18:00-20:00	alle Altersgruppen	Halmerweg -Halle-
Freitag	18:00-20:00	Aktive Wettkämpfer	Halmerweg -Halle

Fußball

Michael Hunold, Tel. 0151-25777412 ab 18.00 Uhr (Herren)
Nicole Özdemir, Tel. 616 36 84 montags zwischen 19.00 – 21.00 Uhr (Jugend)

Trainingszeiten auf Anfrage

Keine Anmeldung im Büro möglich, nur über die Abteilung!

Kanu		Lutz Steenzen, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997	
Montag	17:30-19:30	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	18:00-20:00	Kanukurse und Erwachsene	Kanuanlage in Lesum
Dienstag	17:30-20:30	Tischtennis	Bootshaus Lesum - Sportraum
	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 -Krafraum-
	18:00-20:00	Lauftraining	Kanuanlage Lesum
Donnerstag	18:00-20:00	Paddeltreff für alle oder Paddeltouren	Anmeldung
	17:00-19:00	Jugendtraining	Kanusportanlage Lesum
	17:00-19:00	Kanukurs Anfänger	Kanuanlage Lesum
	18:00-20:00	Kanukurs Fortgeschrittene	Kanuanlage Lesum
Samstag/Sonntag	18:00-20:00	Training Kanu-Rennsport	Sportparksee Grambke
		Fahrtenangebote für Fortgeschrittene	

Spielleute-Orchester

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

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

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

Tischtennis

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, ohne spez. Trainingsangebot	Fischerhuder Str. -Halle (unten)
	17:00-22:00		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

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	Pastorenweg -Halle-
	16:00-17:00	Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	17:00-18:30	Kinderturnen 7-12 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-6 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
Donnerstag	16:00-17:00	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00	Kinderturnen 3-5 Jahre	Vereinszentrum –große Halle-
	17:00-18:30	Kinderturnen 6-10 Jahre	Vereinszentrum -große Halle-

Turnen/Gymnastik Erwachsene

Dienstag	10:30-11:30	Gesund und Fit in den Morgen	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-

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

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
15.10.17-15.03.18	16:00-17:00	Nordic-Walking (Andreas Knoche)	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
Donnerstag 11:00-12:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Aqua-Gymnastik (Kurs)

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

Westbad
Westbad
Westbad
Westbad

Autogenes Training (Kurs)

Dienstag 19:00-20:30 Dipl. Psych. Brigitte Karrasch

Erwachsene

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19:00-20:00 Ingrid Wörner

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (Kurs) Brigitte Karrasch

Dienstag 19:00-20:30

TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Qigong (Kurs)

Mittwoch 15:30-17:00 Elisabeth Kazenwadel
17:15-18:45

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum
TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

Yoga

Montag 18:30-20:00 Julia Schünemann

TURA-Vereinszentrum – Entspannungsraum

REHA-Sport (mit Verordnung):

Herzsport

Donnerstag 18:45-19:50 Alexander Hartung/Markus Berger
19:55-21:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Krebsnachsorge

Montag 16:00-17:00 Helma Rumphorst/Jutta Ackermann
17:00-18:00 Frauen Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - Entspannungsraum

Lungensport

Donnerstag 15:45-16:45 Christina Bornemann
16:45-17:45

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle
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 Cornelia Ludmann
11:30-12:15 Cornelia Ludmann
12:00-13:00 Jutta Ackermann
18:00-19:00 Ingrid Wörner
Mittwoch 08:15-09:15 Jutta Ackermann
17:00-17:45 Roland Klein
18:00-19:00 Ingrid Wörner
Donnerstag 08:00-09:00 Jutta Ackermann
09:00-09:45 Markus Berger
10:00-10:45 Markus Berger
11:00-12:00 Markus Berger
18:00-19:00 Roland Klein
19:00-20:00 Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

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

Montag	18:00-19:15 19:30-20:30	Fitnessstraining (Rodica Schieb) Zumba (Alexej Cordero-Lopez)	TURA-Vereinszentrum – große Halle - TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya Tasmim) Tanz und Fitness Choreografie (Roya Tasmim) Spaß und Fitness mit den smovey Ringen	TURA-Vereinszentrum – große Halle- TURA-Vereinszentrum – kleine Halle- TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	18:00-19:30 18:00-19:00	Sportabzeichen Training und Abnahme Zumba + Fitness (Martina Kruck)	TURA-Bezirkssportanlage TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-

Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	08:30-13:00 16:00-21:30	Damen/ Herren Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio- TURA-Vereinszentrum -Studio-
Dienstag	08:30-10:00 10:00-21:30	Herren 50 Plus Damen/Herren	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 09:30-21:30	Damen Damen/Herren	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	außer im Juli

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
Zumba (Erwachsene, außer Studiomitglieder)	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

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.