

# 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**

**16.00 - 19.00 Uhr**

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

## Übungszeiten

Stand: 09.09.2020

### Budo-Sport

#### Judo

**Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659**

Montag	17:00-18:20	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	18:30-19:50	Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Donnerstag	18:00-19:20	Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -1/3 Halle
	19:30-21:00	Erwachsenentraining	Gesamtschule-West -1/3 Halle

#### Karate

**Tobias Nickel**

Dienstag	18:00-19:00	Kinder, Jugend Fortgeschrittene	Gesamtschule-West-obere Turnhalle
	ab 19:00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West-obere Turnhalle
Mittwoch	17:00-18:00	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	18:15-19:45	Kinder, Jugendliche Fortgeschr.+Erwachsene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Donnerstag	18:00-19:00	Kinder, Jugend Fortgeschrittene	Gesamtschule-West-Gymnastikraum-
	ab 19:00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West-Gymnastikraum
Freitag	17:00-18:00	Kinder Anfänger ab 6 Jahre	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	ab 18:00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West -Gymnastikraum

#### 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	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

**Uwe Drewes, Tel. 39 39 36**

Dienstag	19:00-22:00	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

Probetraining nur mittwochs

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!**

<b>Kanu</b>		<b>Stefan Villena-Kirschner, Tel. 6202451</b>	
Montag	17:30-19:30 18:00-20:00 17:30-20:30	Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining Kanukurse und Erwachsene Tischtennis	Bootshaus Lesum -Sportraum- Kanuanlage in Lesum Bootshaus Lesum - Sportraum
Dienstag	17:00-19:00 19:00-20:30 19:00-21:00	Jugendtraining Volleyball Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache)	Kanusportanlage Lesum Jacobs-Universität Uni-Bad Bremen
Mittwoch	10:15-11:15 18:00-20:00 18:00-20:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Lauftraining Paddeltreff für alle oder Paddeltouren	Bootshaus Lesum -Kraftraum- Kanuanlage Lesum Anmeldung
Donnerstag	17:00-19:00 17:00-19:00 18:00-20:00 18:00-20:00	Jugendtraining Kanukurs Anfänger Kanukurs Fortgeschrittene Training Kanu-Rennsport	Kanusportanlage Lesum Kanuanlage Lesum Kanuanlage Lesum Sportparksee Grambke
Samstag/Sonntag		Fahrtenangebote für Fortgeschrittene	

### **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	17:30-19:15 19:30-22:00
Mittwoch	17:30-19:15 19:30-22:00
Freitag	17:15-19:00 19:00-22:00
Freitag	19:15-22:00

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

Training für Anfänger 7-18 Jahre
Training für Erwachsene
Training für Fortgeschrittene bis 18 Jahre
Training für Erwachsene
Nur Punktspiele Jugend, kein Training
Erwachsene + fortgeschrittene Jugendliche
Punktspiele Erwachsene

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten)
Fischerhuder Str. -Halle (oben)
Fischerhuder Str. -Halle (unten)
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 17:00-18:30	Kinderturnen 3-6 Jahre Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre Kinderturnen 7-12 Jahre
Mittwoch	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-6 Jahre
Donnerstag	16:00-17:00	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:30	Kinderturnen 3-6 Jahre Kinderturnen 6-10 Jahre

Vereinszentrum –große Halle-
Vereinszentrum -große Halle-
Pastorenweg -Halle-
Vereinszentrum –große Halle-
Pastorenweg -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 Gymnastik Damen (Christine Schnatow)
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)
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 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)
Mittwoch	09:00-10:30 15:00-16:00	Walking mit Entspannung (Gerda Kloke) Nordic-Walking (Andreas Knoche)

Treffen vor dem Vereinszentrum
Treffen vor dem Vereinszentrum
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

Donnerstag 11:00-12:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Aqua-Gymnastik (Kurs)

Mittwoch 15:00-15:45

15:45-16:30

Freitag 07:15-08:00

Freitag - Sole 19:00-19:30

Gemischte Gruppe – Dagmar Röpke

Westbad

Westbad

Westbad

Westbad

### Rückenfitness für Alle

Mittwoch 19:00-20:00

Cornelia Ludmann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Qigong (Kurs)

Mittwoch 17:15-18:45

Elisabeth Kazenwadel

TURA-Vereinszentrum – kleine Halle

### Yoga

Montag 18:30-20:00

Julia Schünemann

TURA-Vereinszentrum – Seminarraum

## REHA-Sport (mit Verordnung):

### Herzsport

Donnerstag 18:45-19:50

19:55-21:00

Alexander Hartung/Markus Berger

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 - Entspannungsraum

### Lungensport

Mittwoch 11:45-12:30

Donnerstag 15:45-16:45

16:45-17:45

Markus Berger

Christina Bornemann

Christina Bornemann

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

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

11:30-12:15

12:00-13:00

18:00-19:00

Mittwoch 08:15-09:15

12:45-13:30

17:15-18:00

18:00-19:00

Donnerstag 08:00-09:00

09:00-09:45

10:00-10:45

11:00-12:00

18:00-19:00

19:00-20:00

Cornelia Ludmann

Cornelia Ludmann

Jutta Ackermann

Ingrid Wörner

Jutta Ackermann

Markus Berger

Cornelia Ludmann

Cornelia Ludmann

Jutta Ackermann

Markus Berger

Markus Berger

Markus Berger

Roland Klein

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

TURA-Vereinszentrum - große 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 - große 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 20:00-21:00	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	Sportabzeichen Training und Abnahme	TURA-Bezirkssportanlage

## 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.