

# 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

**Geschäftszeiten:** Montag bis Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr  
 Dienstag 17.00 - 20.00 Uhr  
 Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr

Bankverbindung für Mitgliedsbeiträge: Die Sparkasse in Bremen, BLZ 290 501 01, Konto-Nr.: 102 7275

Übungszeiten	Stand:
01.09.2004	

## Budo-Sport

		Fredi Jeschke, Tel. 35 34 71 und Michael Buhlich, Tel. 0172/4349659	
Montag	17:00-18:30	Kinder Anfänger	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	17:00-18:30	Kinder Fortgeschrittene	GSW Gymnastik- + Kraftübungsraum
	18:30-20:00	Jugendliche/Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Dienstag	18:30-20:00	Jugendliche/Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsene Anfänger/Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Mittwoch	17:00-18:30	Kinder Anfänger	GSW Gymnastik- + Kraftübungsraum-
	18:30-20:00	Jugendliche Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Donnerstag	17:00-18:30	Kinder Anfänger	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	18:30-20:00	Jugendliche Fortgeschrittene	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
	20:00-21:30	Erwachsene (nur Frauen)	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-
Freitag	17:00-19.00	Leistungstraining	Gesamtschule-West -Gymnastikraum-

		Tobias Nickel	
Mittwoch	18:00-19:00	Kinder Anfänger ab 7 Jahre (Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	19:00-20:00	Jugendl./Erw. Anf.+Fortgeschr. (Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
Donnerstag	17:00-18.00	Kinder/Jugendl. Fortgeschr. 8.-5. Kyu (Heiko)	Gesamtschule West -Kraftraum-
	18:00-19:00	Anfänger Erwachsene (Heiko)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
Freitag	18:00-19:00	Kinder Anfänger ab 7 Jahre (Tobias)	Gesamtschule-West -Kraftraum-
	19:00-20:00	Event-Training Kinder/Jugendl.(Tobias) ab 8. Kyu	Gesamtschule-West -Kraftraum-

		Roland Klein	
Montag	16:00-17:00	Anfänger Kinder ab-8 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Kinder und Jugendliche Grün- u. Rotgurt	Pastorenweg -Halle-
	18:00-20:00	Senioren-Wettkampf Rot- und Schwarzgurt	Pastorenweg -Halle-
	20:00-22:00	Senioren-Blau- und Rotgurt	Pastorenweg -Halle-
Dienstag	18:30-22:00	Anfänger Jugendl.+Erw. (18.30-20.00 Uhr)	Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	16:30-18:00	Kinder+Jugendl. Gelb- bis Blaugurt	Pastorenweg -Halle-
	18:00-20:00	Wettkampf Poomse und Kampf	Pastorenweg -Halle-
	20:00-22:00	Jugendliche und Senioren Gelb- bis Grüngurt	Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	18:30-20:00	Jugendl. + Erwachsene Gelb- bis Blaugurt	Pastorenweg -Halle-
	20:00-22:00	Grün- bis Rotgurt ab 35 Jahre	Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00	Anfänger Kinder bis 12 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Kinder Gelb- und Grüngurt bis 14 Jahre	Pastorenweg -Halle-
	18:00-20:00	Jugendl. u. Senioren nur Wettkämpfer	Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:00	freies Training	Pastorenweg -Halle-

		Uwe Drewes, Tel. 39 39 36	
Dienstag	19:00-22:00	Jugendliche und Erwachsene	Gesamtschule-West -Dreifachhalle-
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-
Donnerstag	18.30-20.00	Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre	Gesamtschule-West -2/3 Halle-

		Herwig Claußen, Tel. 39 33 69	
Montag	18:00-20:00	Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Mittwoch	18:00-20:00	Kinder und Erwachsene	Halmerweg -Halle-
Freitag	18:00-20:00	Kinder, Jugendliche und Erwachsene	Halmerweg -Halle-

<b>Fußball</b>	<b>Herren: Dirk Bierfischer, Tel. 616 50 09</b> <b>Kinder und Jugendl.: Peter Schwarz, Tel. 61 34 96</b>
----------------	---

Montag 18:30-21:00 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 Steenzen, Tel. 62 92 60 o. Marco Madera, Tel. 65 86 997</b>
Montag	17:30-19:30 Jugendliche u. Erwachsene Konditionstraining Bootshaus Lesum -Kraftraum- 19:00-21:00 Tischtennis Erwachsene Bootshaus Lesum -Clubraum-
Dienstag	17:00-19:00 Jugendtraining Kanusportanlage Lesum 18:00-20:00 Kanukurse Kanusportanlage Lesum 18:00-20:00 Volleyball, Badminton, Gymnastik IUB Sporthalle Bremen-Grohn 18:30-20:30 Kenter- u. Sicherheitstraining (nach Absprache) Uni-Bad Bremen
Mittwoch	09:00-10:00 Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Bootshaus Lesum -Sportraum- 10:00-11:30 Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte Bootshaus Lesum -Sportraum- 18:00-20:00 Kanukurse Kanusportanlage Lesum 18:00-20:00 Kanu-Rodeo Kanusportanlage Lesum 20:00-22:00 Tanzen Bootshaus Lesum
Donnerstag	10:00-12:00 Tischtennis Erwachsene Bootshaus Lesum -Clubraum- 17:00-20:00 Kanusporttraining Kanusportanlage Lesum 18:00-20:00 Hallentraining Kinder/Jugendliche Turnhalle Mönchshof
Samstags + Sonntags	Kanuschulungen/Tagesfahrten Kanu-Lehrstätten

<b>Spielleute-Orchester</b>	<b>Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01</b>
Montag	18:30-20:30 Proben/Anfänger und Sondergruppen Halmerweg -Schulaula-
Donnerstag	19:00-21:30 Orchesterprobe Halmerweg -Schulaula-

<b>Sportfischen</b>	<b>Rainer Müller, Tel. 61 34 44 oder Andreas Knoche, Tel. 61 41 30</b>
Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)	

<b>Tanzen</b>	
Sonntag	17:30-18:30 Anfänger TURA-Vereinszentrum -Halle-
Sonntag	18:30-19:30 fortgeschrittene Anfänger TURA-Vereinszentrum -Halle-
	19:30-21:00 Fortgeschrittene TURA-Vereinszentrum -Halle-

<b>Tischtennis</b>	<b>Klaus-Peter Schulz, Tel. 61 73 08 o. Jürgen Lippold, Tel. 61 24 22</b>
Montag	18:00-19:45 Jugendliche Fischerhuder Str. -Halle unten- 19:45-21:30 Erwachsene/Freizeitgruppe Fischerhuder Str. -Halle unten- 18:00-21:30 Jugendliche/Erwachsene Fischerhuder Str. -Halle oben-
Dienstag	16:30-18:30 Kinder/Jugendliche Anfänger Fischerhuder Str. -Halle oben-
Mittwoch	18:00-19:45 Jugendliche Fischerhuder Str. -Halle unten- 19:45-21:30 Erwachsene Fischerhuder Str. -Halle unten-
Donnerstag	13:30-15:30 Senioren Fischerhuder Str. -Halle unten-
Freitag	17:00-18:15 Kinder und Anfänger Fischerhuder Str. -Halle unten- 18:15-19:45 Jugendliche Fischerhuder Str. -Halle unten- 19:45-21:30 Erwachsene Fischerhuder Str. -Halle unten- 18:00-19:00 Jugendliche Fischerhuder Str. -Halle oben- 19:00-21:30 Erwachsene Fischerhuder Str. -Halle oben-
Freitag	19:15-22:00 Punktspiele Erwachsene TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

## Turnen und Freizeitsport

<b>Turnen u. Bewegung für Kinder-</b>	<b>Melanie Bullwinkel</b>
Montag	15:00-16:30 Kinder 4-6 Jahre Fischerhuder Str. -Halle oben- 16:30-18:00 Kinder 4-6 Jahre Fischerhuder Str. -Halle oben- 17:00-18:00 Bewegungsförderung 4-7 Jahre Vereinszentrum -Halle-
Dienstag	15:00-16:30 Kinder 4-6 Jahre Pastorenweg -Halle- 16:30-18:00 Kinder 7-9 Jahre Pastorenweg -Halle- 17:00-18:00 Akrobatik + Einradfahren Vereinszentrum -Halle
Mittwoch	15:00-16:00 Mutter/Vater und Kinder Vereinszentrum -Halle 16:00-17:00 Bewegungsförderung 4-7 Jahre Vereinszentrum -Halle- 17:00-18:00 Bewegung mit Tanz 8-11 Jahre Vereinszentrum -Halle-
Donnerstag	17:30-18:30 Ballspiele in verschiedenen Variationen 10-14 J. Gesamtschule-West- 1/3 Halle- 16:00-17:00 Mutter/Vater und Kinder Pastorenweg -Halle- 16:00-17:00 Hip-Hop, Modern Dance ab 10 Jahre Vereinszentrum Halle

## Turnen/Gymnastik

Dienstag	10:30-11:30	Fit in den Morgen (Sabine Braun)	TURA-Vereinszentrum -Halle-
	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Christine Schnatow)	TURA-Vereinszentrum -Halle-
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)	TURA-Vereinszentrum -Halle-
	20:00-22:00	Fitness und Kraft Damen (Rodica Schieb)	Halmerweg -Halle-
Donnerstag	18:30-19:45	Bleib fit – mach mit (Jutta Ackermann)	Halmerweg -Halle-
	20:00-22:00	Gymn./Volleyb. Er + Sie(Claudia Starken-Sch.)	Halmerweg -Halle-

## Turnen Senioren

### Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19

Dienstag	08:30-09:30	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum -Halle-
	09:30-10:30	Gesundheitssport für Senioren	TURA-Vereinszentrum -Halle-
Mittwoch	09:00-10:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	10:00-11:30	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Bootshaus Lesum -Sportraum-
	17:00-18:00	Fit u. aktiv in der zweiten Lebenshälfte	Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:00	Körper & Seele in Schwung	TURA-Vereinszentrum -Halle-

## Lauftreff + Walking mit Entspannung

Montag	ab 18:00	Lauftreff (Frank Witt)	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung (Gerda Kloke)	TURA-Vereinszentrum+Medienraum
	18:15-19:45	Walking mit Entspannung (Christine Hauer)	TURA-Vereinszentrum+Medienraum
	ab 18:00	Lauftreff (Frank Witt)	Treffen vor dem Vereinszentrum

## Volleyball

### Peter Siemers, Tel. 61 61 616

Montag	19:00-21:30	Gemischte Gruppe ab 16 Jahre (P. Siemers)	Gesamtschule West - 2/3 Halle-
Mittwoch	18:30-19:30	Jugendliche ab 14 Jahre (Kleibert)	Gesamtschule West - 1/3 Halle-
	19:30-21:30	Gem. Gruppe ab 16 Jahre (nur nach Absprache)	(Peter S.) GSW - 1/3 Halle-
Donnerstag	18:30-20:00	Jugendliche 14-18 Jahre (F. Kleibert)	Gesamtschule West - 1/3 Halle

## Zusätzliche Sportangebote im Gesundheitsbereich: Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

### Autogenes Training

### Dipl. Psych. Brigitte Karrasch

Montag	18:30-20:00		TURA-Vereinszentrum -Medienraum-
--------	-------------	--	----------------------------------

### Orientalischer Tanz

### Nadine Fernández

Freitag	17:00-18:30		TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
---------	-------------	--	----------------------------------

### Die sanfte Nackenschule

### Sabine Braun

Donnerstag	09:00-10:00		TURA-Vereinszentrum -Medienraum-
------------	-------------	--	----------------------------------

### Meridian-Dehnung (Asiatische Heilgymnastik) Sabine Braun

Donnerstag	18:30-19:30		TURA-Vereinszentrum –Medienraum-
------------	-------------	--	----------------------------------

### Herzsport

### Sabine Braun + Brigitte Honnens

Donnerstag	18:45-20:00		TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
	20:00-21.00		TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-

### Sport für Schlaganfall-Betroffene

### Sigrid Richter

Montag	18:00-19:00		TURA-Vereinszentrum –Sporthalle-
--------	-------------	--	----------------------------------

### Sport für geistig behinderte Menschen

### Stefanie Bürding

Mittwoch	16:45-17:45		Schule am Halmerweg
----------	-------------	--	---------------------

### Krebsnachsorge

### Helma Rumphorst

Montag	16:00-17:00	Frauen	TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
	17:00-18:00	Gesprächsrunde	TURA-Vereinszentrum -Medienraum-

### Aktiv gegen Osteoporose

### Jutta Ackermann

Donnerstag	10:00-11:00		TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
------------	-------------	--	----------------------------------

### Qigong

### Elisabeth Kazenwadel

Mittwoch	17:15-18:45		TURA-Vereinszentrum -Medienraum-
----------	-------------	--	----------------------------------

### Aktives Rückentraining

### Christine Hauer

Montag	19:00-20:00		TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
--------	-------------	--	----------------------------------

### Aqua-Gymnastik

### Jutta Ackermann/Dagmar Röpke

Donnerstag	07:30-08:15	Gemischte Gruppe - Jutta	Bad Goosestraße
	17:45-18:45	Gemischte Gruppe - Dagmar	Bad Goosestraße

### Yoga

### Irmgard Maretzke

Montag	20:00-21:30		TURA-Vereinszentrum -Medienraum-
--------	-------------	--	----------------------------------

## Gesundheit-Aerobic-Fitness (GAF)

Dienstag	18:00-18:50	Step-Aerobic für Fortgeschrittene	TURA-Vereinszentrum -Halle-
	19:00-19:45	Bauch, Beine, Po (BBP)	TURA-Vereinszentrum -Halle-
Mittwoch	18:15-19:00	Step-Aerobic für Einsteiger	TURA-Vereinszentrum -Halle-
	19:00-19:45	Fit-Mix	TURA-Vereinszentrum -Halle-
Donnerstag	09:00-10:00	Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik	TURA-Vereinszentrum -Halle-

## Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	10:00-11:00	Herz in Schwung	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	11:00-13:00	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Dienstag	09:00-10:30	Herren 50 Plus	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	10:30-13:00	Damen/Herren (mit Kinderbetreuung)	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Mittwoch	09:00-11:00	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	11:00-13:00	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-21:30	Damen/ Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Donnerstag	09:00-11:00	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	11:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	16:00-20:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	20:00-22:00	Damen	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Freitag	10:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
	15:00-19:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Samstag	11:00-16:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum -Studio-
Sonntag	10:00-14:00	Damen/Herren	nur von Oktober bis Mai

## Aktuelle Mitgliedsbeiträge in EURO

Erwachsene	10,50
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	6,50
Familien ohne Zusatzbeiträge	21,00
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwon-Do)	29,00
Familien bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge)	48,00
Spielleute-Orchester	6,50
Passive	4,50
Sportfischer	5,50

### Zusatzbeiträge:

Tischtennis Erwachsene	1,00
Fußball Erwachsene	2,00
Fußball Kinder und Jugendliche	1,00
Budo-Sport Kinder	3,50
Budo-Sport Erwachsene	4,50
Herzsport	5,50
Yoga	12,50
GAF für Jugendliche, Schüler + Studenten	5,50
GAF für Erwachsene	8,00
Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten	10,50
Studio für Erwachsene	13,00
GAF und Studio für Jugendliche	13,00
GAF und Studio für Erwachsene	16,00

Aufnahmegebühr: Erwachsene/Jugendliche/Kinder      1 Monatsbeitrag = inkl. Zusatzbeitrag

**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 Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres sowie Wehr- und Ersatzdienstleistende (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.