

# 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: 09.06.2021

### Budo-Sport

#### Judo

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

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

#### Karate

**Tobias Nickel**

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

#### Taekwon-Do

**Tim Glenewinkel**

Montag	17:00-18:00 18:00-19:30 20:00-21:30	Kinder ab 6 Jahre (ab Gelbgurt) Fortgeschrittene von 12-19 Jahre (Grün-Rot) Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle-
Dienstag	19:00-20:30	Erwachsene Anfänger+Fortgeschrittene	Pastorenweg-Halle-
Mittwoch	16:30-17:30 17:00-18:30 18:30-21:00	Anfänger ab 6 Jahre Kampfraining alle Poomsae-Wettkampfraining ab Grüngurt	Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	18:30-20:00 20:00-21:30	Grundlagentraining Erw. ab Gelbgurt Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:00 18:30-19:00	Anfänger Kinder ab 6 Jahre (Weiß – Grün) Fortgeschr./Anfänger ab 12 Jahre (ab Gelb) Kampfraining für alle	Pastorenweg -Halle- Pastorenweg -Halle- 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 19:00-22:00	Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre Erwachsene und Jugendliche	Gesamtschule West -2/3 Halle- 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

**Knuth Meier**, Abteilungsleiter, Tel. 01573/4332002 ab 18.00 Uhr  
**Nicole Özdemir**, Jugendleiterin

**Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche siehe Homepage unter Fußball-Jugend**

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

### **Sportfischen**

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

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

### **Tischtennis**

Montag	18:00-22:00
Mittwoch	18:00-22:00
Freitag	18:00-22:00

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

Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)

Freitag	19:15-22:00
---------	-------------

Punktspiele Erwachsene 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	Gesamtschule West - 1/3 Halle
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 17:00-18:00	Spiel und Spaß für Kleinkinder 9 M.-3 Jahre Bewegungsförderung 3-5 Jahre	Vereinszentrum –große Halle- Vereinszentrum -große Halle-
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	Pastorenweg -Halle- Vereinszentrum –große Halle- 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 17:00-18:30	Kinderturnen 3-6 Jahre Kinderturnen 6-10 Jahre	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)	TURA-Vereinszentrum –große Halle- TURA-Vereinszentrum –große Halle-
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)	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	TURA-Vereinszentrum –große Halle- 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	16:15-17:15	Nordic-Walking (Ute Wachtendorf) Tel. 613401	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung (Gerda Kloke)	Treffen vor dem Vereinszentrum

**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

**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**

Donnerstag 18:30-20:00

Julia Schünemann

TURA-Vereinszentrum – Seminarraum

**REHA-Sport (mit Verordnung):****Herzsport**

Donnerstag 18:45-19:50

Alexander Hartung/Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

19:55-21:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

**Krebsnachsorge**

Montag 15:00-16:00

Helma Rumphorst

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

16:00-17:00

Frauen

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

Gesprächsrunde

**Lungensport**

Mittwoch 11:45-12:30

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

Donnerstag 15:45-16:45

Christina Bornemann

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

16:45-17:45

Christina Bornemann

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

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

11:30-12:15

Cornelia Ludmann

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

12:00-13:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

18:00-19:00

Ingrid Wörner

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Mittwoch 08:15-09:15

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

12:45-13:30

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

17:15-18:00

Cornelia Ludmann

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

18:00-19:00

Cornelia Ludmann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 08:00-09:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

09:00-09:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

10:00-10:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

11:00-12:00

Markus Berger

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	18:00-19:15 20:00-21:00	Fitnessstraining (Rodica Schieb) LatinFitness (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) Aerobic (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 (von April bis Oktober)	Bezirkssportanlage Gröpelingen

## 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.