

# 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**

**E-Mail: [info@turabremen.de](mailto:info@turabremen.de)**

**[www.tura-bremen.de](http://www.tura-bremen.de)**

**Geschäftszeiten:** **Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr und 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr**

**Telefonzeiten:** **Montag – Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr, zusätzlich Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr**

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

## Übungszeiten

Stand: 04.03.2024

### Budo-Sport

#### Judo

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

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

#### Karate

**Tobias Nickel**

Dienstag	18:00-20.00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West - obere Turnhalle
Mittwoch	17:00-17:45	Minis + Kids	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
	18:00-19:00	Kids + Teens	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
Donnerstag	18:00-20.00	Freies Training nach Absprache	Gesamtschule-West - 1/3 Halle
Freitag	17:00-18:00	Kids + Teens	Gesamtschule-West - Gymnastikraum
	18:15-19.45	Erwachsene	Gesamtschule-West - Gymnastikraum

#### Taekwon-Do

**Tim Glenewinkel**

Montag	17:00-18:00	Kinder ab 6 Jahre (ab Weißgurt)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	18:00-19:30	Fortgeschrittene von 12-19 J.(Grün-Schwarz)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	19:30-21:30	Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Dienstag	18:30-20:00	Erwachsene Anfänger+Fortgeschrittene	Grundschule Pastorenweg-Halle-
	20:00-21:30	Wettkampftraining	Grundschule Pastorenweg-Halle-
Mittwoch	16:30-17:30	Anfänger ab 6 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	17:30-18:30	Anfänger (ab Gelbgurt)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	18:30-21:00	Poomsae-Wettkampftrainig Fortgeschrittene	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Donnerstag	18:30-20:00	Grundlagentraining Erw. ab Gelbgurt	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	20:00-21:30	Erwachsene Fortgeschrittene (Blau – Schwarz)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00	Anfänger Kinder ab 6 Jahre (Weiß – Grün)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	17:00-18:30	Fortgeschr./Anfänger ab 12 Jahre (ab Grün)	Grundschule Pastorenweg -Halle-
	18:30-19:45	Kampftraining für alle	Grundschule Pastorenweg -Halle-

#### Badminton

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

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-

#### Fußball

**Knuth Meier**, Abteilungsleiter, Tel. 01573/4332002 ab 18.00 Uhr  
**Meik Schröder** Jugendleiter

**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**

Donnerstag 18:30-21:30

### **Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01**

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  
Training für Alle ab 14 Jahre  
Training für Alle ab 14 Jahre

Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)  
Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)  
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  
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	16:00-17:15	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:30	Kinderturnen 3-6 Jahre Kinderturnen 6-12 Jahre

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

### **Turnen/Gymnastik Erwachsene**

Dienstag	11:00-12:00 20:00-22:00	Gesund und Fit in den Morgen Gymnastik Damen (Christine Schnatow)
Mittwoch	20:00-22:00	Gymnastik Damen (Helga Wohlers)

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

### **Turnen Senioren**

### **Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19**

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

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

### **Nordic-Walking + Walking**

Montag 16:15-17:15  
Mittwoch 09:00-10:30

Nordic-Walking (Ute Wachtendorf) Tel. 613401  
Walking mit Entspannung (Gerda Kloke)

Treffen vor dem Vereinszentrum  
Treffen vor dem Vereinszentrum

## Gesundheitswerkstatt: Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10

### Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Jutta Ackermann

Donnerstag 09:00-10:00

TURA-Vereinszentrum - große Halle

### Aktiv gegen Osteoporose (Kurs)

Jutta Ackermann

Donnerstag 10:00-11:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

Donnerstag 11:00-12:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Rückenfitness für Alle

Chellie Glatzel

Mittwoch 19:00-20:00

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

### Qigong (Kurs)

Elisabeth Kazenwadel

Mittwoch 17:15-18:45

TURA-Vereinszentrum – kleine Halle

## REHA-Sport (mit Verordnung):

### Krebsnachsorge

Jutta Ackermann

Montag 15:00-16:00

Frauen

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

16:00-17:00

Gesprächsrunde

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

### Lungensport

Mittwoch 11:45-12:30

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – kleine Sporthalle

Donnerstag 16:00-16:45

Markus Berger

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

17:00-17:45

Markus Berger

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

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

11:30-12:15

Roland Klein

TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle

12:00-13:00

Jutta Ackermann

TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle

18:00-19:00

Chellie Glatzel

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

Chellie Glatzel

TURA-Vereinszentrum – große Sporthalle

18:00-19:00

Chellie Glatzel

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 20:00-20:45	Fitnessstraining (Rodica Schieb) LatinFitness (Alexej Cordero-Lopez)	TURA-Vereinszentrum – große Halle - TURA-Vereinszentrum – große Halle -
Dienstag	17:00-18:00 18:15-19:00 19:00-20:00	Dance and move ab 7 Jahre (Laura) 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	08:00-13:00 16:00-21:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio- TURA-Vereinszentrum - Studio-
Dienstag	08:00-13:00 14:00-21:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio- TURA-Vereinszentrum - Studio-
Mittwoch	08:00-13:00 14:00-21:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio- TURA-Vereinszentrum - Studio-
Donnerstag	08:00-13:00 14:00-21:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio- TURA-Vereinszentrum - Studio-
Freitag	08:00-13:00 16:00-20:00	Damen/Herren Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio- TURA-Vereinszentrum - Studio-
Samstag	10:00-14:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
Sonntag	10:00-14:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum – Studio

## 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
Latin Fitness (Erwachsene)	7,00
Latin Fitness (Studiomitglieder, Erwachsene)	3,00
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.