

# **TURN- UND RASENSPORTVEREIN BREMEN E.V.**



**Postanschrift:** TURA Bremen e.V., Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60, 28237 Bremen

**Geschäftsstelle:** Bert-Trautmann-Platz/Lissaer Str. 60,  
28237 Bremen **Tel. 0421 / 61 34 10**  
**E-Mail:** [info@turabremen.de](mailto:info@turabremen.de)

**Geschäftszeiten:** **Montag** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Dienstag** 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: 10.02.2026

### **Budo-Sport**

#### **Judo**

Montag	17:00-18:30	<b>Michael Buhlrich, Tel. 0172/4349659</b>
	18:30-20:00	Kinder Anfänger ab 6 Jahre
	20:00-21:30	Fortgeschrittene (Techniktraining)
Donnerstag	18:00-19:30	Erwachsenentraining

Gesamtschule-West -Gymnastikraum  
Gesamtschule-West -Gymnastikraum  
Gesamtschule-West -Gymnastikraum  
Gesamtschule-West -Gymnastikraum

#### **Karate**

Dienstag	18:00-20.00	<b>Tobias Nickel</b>
Mittwoch	17:00-17:45	Freies Training nach Absprache
	18:00-19:00	Minis + Kids
Donnerstag	18:00-20.00	Kids + Teens
Freitag	17:00-18:00	Freies Training nach Absprache

Gesamtschule-West - obere Turnhalle  
Gesamtschule-West - Gymnastikraum  
Gesamtschule-West - Gymnastikraum  
Gesamtschule-West - 1/3 Halle  
Gesamtschule-West - Gymnastikraum  
Gesamtschule-West - Gymnastikraum

#### **Taekwon-Do**

Montag	16.00-17.00	<b>Jan Niklas Tietjen Mail: taekwondo@turabremen.de</b>
	17:00-18:30	Kinder ab 6 Jahren (ab Weiß-Gurt)
	18:30-20:00	Kinder ab 6 Jahre (ab gelb-grün)
	20:00-21:30	Kampftraining für Alle
Dienstag	18:30-20:00	Erwachsene ab 18 Jahre
	20:00-21:30	Erwachsene ab 18 Jahre
Mittwoch	17:30-18:30	Taktiktraining für Alle
	18:30-20:00	Anfänger (ab weiß-gelb)
Donnerstag	18:30-20:00	Wettkampftraining Formen - Fortgeschrittene
	20:00-21:30	Erwachsenentraining ab 18 Jahre
Freitag	16:00-17:00	Erwachsenentraining ab 18 J. (freies Training)
	17:00-18:30	Kinder (weiß – gelb)
	18:30-19:45	Kinder.(ab gelb-grün)

Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Grundschule Pastorenweg-Halle-  
Grundschule Pastorenweg-Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-  
Grundschule Pastorenweg -Halle-

#### **Badminton**

Mittwoch	17:30-19.00	<b>Uwe Drewes, Tel. 0171/7807283</b>
	19:00-22:00	Kinder und Jugendliche 8-17 Jahre

Gesamtschule West -2/3 Halle-  
Gesamtschule-West -2/3 Halle-

#### **Kickboxen**

Dienstag	16:30 – 17.30	<b>Vedat Yilmaz &amp; Mahmut Günes</b>
	17:30 – 18.30	Kinder 5-8 Jahre
Donnerstag	16:00 – 17:00	Kinder 9-15 Jahre
	17:00 – 18.00	Kinder 5-8 Jahre

Grundschule Halmerweg - Halle  
Grundschule Halmerweg - Halle  
Grundschule Halmerweg - Halle  
Grundschule Halmerweg - Halle

#### **Fußball**

**Meik Schröder** komm. Abteilungsleiter  
**Kontakt:** meikschröder@turabremen.de

**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 -Kraftraum- 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	18:00-20:00	Fahrtenangebote für Fortgeschrittene	
<b>Spielleute-Orchester</b>		<b>Wolfgang Schmidt, Tel. 61 78 01</b>	
Donnerstag	18:30-21:30	Orchesterprobe	Halmerweg -Schulaula-
<b>Sportfischen</b>		<b>Daniel Böttcher Tel. 61 62 727 E-Mail</b> <a href="mailto:daniel-boettcher-bremen@t-online.de">daniel-boettcher-bremen@t-online.de</a>	
		Angelmöglichkeiten : See am Mählandsweg (Waller-Feldmark-See)	
<b>Tischtennis</b>		<b>Marc Baude Tel. 613410, E-Mail</b> <a href="mailto:tischtennis@turabremen.de">tischtennis@turabremen.de</a>	
Montag	18:00-22:00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Mittwoch	18:00-22:00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Freitag	18:00-22:00	Training für Alle ab 14 Jahre	Fischerhuder Str. -Halle (unten + oben)
Freitag	19:15-22:00	Punktspiele Erwachsene	TURA-Vereinszentrum -Sporthalle-
<b>Volleyball</b>		<b>Kai-Uwe Lubosch, Tel. 0178/4701484 E-Mail</b> <a href="mailto:volleyball@tura-bremen.de">volleyball@tura-bremen.de</a>	
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

<b>Turnen u. Bewegung für Kinder</b>			<b>Sonja Nonnast</b>
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 17:00-18:30	Kinderturnen 3-6 Jahre Kinderturnen 7-12 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle- Grundschule Pastorenweg -Halle-
Mittwoch	16:00-17:00	Bewegungsförderung 3-6 Jahre	Vereinszentrum – große Halle-
Donnerstag	16:00-17:15	Mutter/Vater und Kinder 1 ½ - 3 Jahre	Grundschule Pastorenweg -Halle-
Freitag	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Kinderturnen 3-5 Jahre Kinderturnen 6-9 Jahre Kinderturnen 10-14 Jahre	Vereinszentrum – große Halle- Vereinszentrum - große Halle- Vereinszentrum - große Halle
<b>Turnen/Gymnastik Erwachsene</b>			
Dienstag	11:00-12:00 20:00-21:00	Gesund und Fit in den Morgen Gymnastik Damen (Christine Schnatow)	TURA-Vereinszentrum – große Halle- TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Mittwoch	10:00-11:00	Frauenfitness (Pinar Alas)	TURA-Vereinszentrum – große Halle
<b>Turnen Senioren</b>			<b>Jutta Ackermann, Tel. 616 36 19</b>
Dienstag	09:00-10:00 10:00-11:00	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-
<b>Nordic-Walking + Walking</b>			
Montag	16:15-17:15 10:30-11:30	Nordic-Walking (Ute Wachtendorf) Tel. 613401 smoveyWalking	Treffen vor dem Vereinszentrum
Mittwoch	09:00-10:30	Walking mit Entspannung	Treffen vor dem Vereinszentrum Treffen vor dem Vereinszentrum

**Gesundheitswerkstatt: Info Geschäftsstelle Tel. 61 34 10**

**Vorbeugende Wirbelsäulgymnastik** 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** Oliver Hahn

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 Gespräche 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
	13:00-14:00	Jutta Ackermann	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
Mittwoch	18:00-19:00	Vertretung	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	08:15-09:15	Jutta Ackermann	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	12:45-13:30	Markus Berger	TURA-Vereinszentrum - kleine Sporthalle
	17:15-18:00	Vertretung	TURA-Vereinszentrum - große Sporthalle
	18:00-19:00	Vertretung	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	Fitnesstraining (Rodica Schieb)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	19.15-20.00	Zirkeltraining & Tabata	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
Dienstag	16:00-17:00	Kreativer Kindertanz 4-6 Jahre	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	17:00-18:00	Dance and move ab 7 Jahre (Roya und Laura)	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	18:00-18:45	Aerobic (Laura)	TURA-Vereinszentrum – kleine Halle-
Mittwoch	19:00-20:00	Spaß und Fitness mit den smovey Ringen	TURA-Vereinszentrum – große Halle-
	17:30-19:00	Sportabzeichen Training und Abnahme (von Mai bis September)	Bezirkssportanlage Gröpelingen

## Öffnungszeiten im Studio, Tel. 61 30 41

Montag	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
	14:00-20:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
Dienstag	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
	14:00-21:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio
Mittwoch	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
	14:00-21:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio
Donnerstag	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio-
	14:00-21:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio
Freitag	08:00-13:00	Damen/Herren	TURA-Vereinszentrum - Studio
	16:00-20:00	Damen/Herren	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	17,50
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre + Studenten mit Bescheinigung	10,00
Familien (ab 3 Pers.) ohne Zusatzbeiträge	35,00
Familien Budo-Sport (Judo, Karate u. Taekwon-Do)	44,00
Familien (ab 3 Pers.) bei Nutzung aller Sportarten (inkl. Zusatzbeiträge)	63,00
Spielleute-Orchester	10,00
Passive	5,00
Sportfischer	8,00
Rehasport mit VO (Gruppe 60 Min.)	7,00

### Zusatzbeiträge:

Tischtennis (Erwachsene)	2,00
Fußball (Erwachsene)	3,50
Fußball (Kinder und Jugendliche)	1,50
Budo-Sport (Kinder)	3,50
Budo-Sport (Erwachsene)	4,50
Rehasport ohne Verordnungen	7,00
Kickboxen	5,00
Studio für Jugendliche, Schüler + Studenten	12,00
Studio für Erwachsene	13,50

**Aufnahmegerühr:** Erwachsene/Jugendliche/Kinder      1 Monatsbeitrag = inkl. Zusatzbeitrag

Sportfischer (Natur- und Umweltschutzabgabe) Euro 60,00 Erwachsene

**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 € 3,00.**

**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.