



# TURA – gemeinsam in Bewegung

Frische Luft ist gesund. Sport treiben auch. Und sich in der Natur aufzuhalten, verbessert nachweislich das Wohlbefinden. Warum also nicht alles miteinander verbinden? Und gemeinsam aktiv unterwegs zu sein motiviert, verbindet und macht einfach mehr Spaß – für Körper, Geist und Seele.

## Geplante Radtouren 2026 *(Änderungen vorbehalten)*

In 2026 führen unsere Radtouren wieder als Sternfahrten in alle Himmelsrichtungen durch Bremen und ins Umland. Die Streckenlängen betragen ca. 40 km, bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 18 km/h. Unterwegs legen wir eine Picknickpause ein. Das Tragen eines Helms wird empfohlen und das Fahrrad muss verkehrssicher sein. Bei schlechtem Wetter kann die Tour ausfallen.

|                            |                                                   |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------|--|
| <b>Freitag, 10.04.2026</b> | <b>Tour 1: Bremer Umland</b><br>Start: 14:00 TURA |  |
| <b>Freitag, 08.05.2026</b> | <b>Tour 2: Bremer Umland</b><br>Start: 14:00 TURA |  |
| <b>Freitag, 12.06.2026</b> | <b>Tour 3: Bremer Umland</b><br>Start: 14:00 TURA |  |
| <b>Freitag, 10.07.2026</b> | <b>Tour 4: Bremer Umland</b><br>Start: 14:00 TURA |  |
| <b>Freitag, 11.09.2026</b> | <b>Tour 5: Bremer Umland</b><br>Start: 14:00 TURA |  |

## Geplante Wanderungen 2026 *(Änderungen vorbehalten)*

Die Tourenlängen liegen zwischen 8 und 12 km. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt, außer bei Eis, Glätte und Sturmwarnung. Mitmachen können alle, die sich körperlich fit fühlen. Zur Ausstattung gehört festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste bequeme Kleidung sowie eine Trinkflasche und evtl. Rucksackverpflegung. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Schlusseinkehr nach Absprache.

|                                                    |                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Freitag, 14.08.2026</b><br>8-12 km ca. 5,0 Std. | <b>Heidewanderung 'Sprötze-Brunsborg-Büsenbachtal'</b><br>Treffpunkt: 9:00 TURA (Rad) oder 9:45 Hbf. |  |
| <b>Sonntag, 18.10.2026</b><br>11 km ca. 4,0 Std.   | <b>Rundwanderung 'Urwald Hasbruch'</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA, Fahrgemeinschaften                 |  |
| <b>Sonntag, 08.11.2026</b><br>11 km ca. 4,0 Std.   | <b>Rundwanderung 'Dünsen-Harpstedt-Ozeanbrücke'</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA, Fahrgemeinschaften    |  |
| <b>Sonntag, 13.12.2026</b><br>11 km ca. 4,0 Std.   | <b>Rundwanderung 'Barneführer Holz'</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA, Fahrgemeinschaften                |  |



# TURA – gemeinsam in Bewegung

## Geplante Gesundheitswanderungen 2026 *(Änderungen vorbehalten)*

DWV-Gesundheitswandern© kombiniert kürzere Wanderungen von 5-10 km mit wirksamen Kräftigungs-, Mobilitäts- und Koordinationsübungen sowie einer Informationseinheit zu einem gesundheitsrelevanten Thema. Zum Abschluss der Wanderung rundet der letzte Stopp mit Dehn- und/oder Entspannungsübungen das naturnahe Bewegungsangebot ab.

|                            |                                                                   |                                                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Freitag, 08.05.2026</b> | <b>Aktiv im Bremer Westen unterwegs</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA |  |
| <b>Freitag, 15.05.2026</b> | <b>Aktiv im Bremer Westen unterwegs</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA |                                                                                       |
| <b>Freitag, 22.05.2026</b> | <b>Aktiv im Bremer Westen unterwegs</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA |                                                                                       |
| <b>Freitag, 29.05.2026</b> | <b>Aktiv im Bremer Westen unterwegs</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA |                                                                                       |
| <b>Freitag, 09.10.2026</b> | <b>Herbstzeit ist Wanderzeit</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA        |                                                                                       |
| <b>Freitag, 16.10.2026</b> | <b>Herbstzeit ist Wanderzeit</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA        |                                                                                       |
| <b>Freitag, 23.10.2026</b> | <b>Herbstzeit ist Wanderzeit</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA        |                                                                                       |
| <b>Freitag, 30.10.2026</b> | <b>Herbstzeit ist Wanderzeit</b><br>Treffpunkt: 10:00 TURA        |                                                                                       |

Die (Rad-) Wanderungen sind für TURA-Mitglieder kostenlos. Es fallen ggf. Kosten für die Anfahrt an. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen 2 €. Die Gesundheitswanderungen sind für alle Teilnehmer\*innen kostenfrei. Anmeldung bitte unter:  
Rita Immisch, Mobil 0160 1876654 (auch WhatsApp), E-Mail [info@gesundheitswandern-bremen.de](mailto:info@gesundheitswandern-bremen.de) oder unter [www.gesundheitswandern-bremen.de/termine](http://www.gesundheitswandern-bremen.de/termine)

**Let's go**  
jeder Schritt hält fit

