

1. Halbzeit ■ April bis Juli 2023

BÜRGER
STIFTUNG Braunschweig



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2023



StadtSportbund
Braunschweig e.V.



Liebe Braunschweiger*innen,

das Grün kehrt zurück in die Stadt und damit startet auch eine neue BürgerSport-im-Park-Saison! Bereits zum fünften Mal laden wir Sie gemeinsam mit dem Stadtsportbund Braunschweig e. V. ein, an kostenfreien Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen. Alle Termine können Sie ohne Anmeldung oder besondere Vorkenntnisse besuchen. Schlüpfen Sie in bequeme Kleidung und machen Sie einfach mit! In öffentlichen Parks und auf frei zugänglichen Grünflächen kommen Sie so gemeinschaftlich in Bewegung. Qualifizierte Übungsleitende aus Braunschweigs Sportvereinen zeigen Ihnen wie.

Ein umfangreiches Programm

In dieser Broschüre und auf www.buergersport.de finden Sie das Programm für die erste Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 17. April 2023 und endet am 5. Juli 2023. Die zweite Halbzeit schließt sich direkt am 6. Juli 2023 an. Bis zum 13. Oktober erwarten Sie dann weitere Angebote.

Special zum Start der 2. Halbzeit

Die zweite Halbzeit von BürgerSport im Park läuten wir mit einem Special ein. Gemeinsam mit dem RENEW laden wir Sie ein, drei unterschiedliche Sportarten an einem Abend kennenzulernen. Dazu treffen wir uns am 6. Juli um 18.30 Uhr im Bürgerpark auf der Wiese an der VW-Halle. Merken Sie sich den Termin gerne schon jetzt vor!

Wir freuen uns auf Sie

Das Organisationsteam der Bürgerstiftung Braunschweig und des Stadtsportbundes Braunschweig e. V., das zu großen Teilen ehrenamtlich arbeitet, freut sich, wenn Sie dabei sind! Ein besonderer Dank geht an die Braunschweiger Sportvereine. Ihr Engagement macht BürgerSport im Park überhaupt erst möglich.

Herzliche Grüße Ihre

Bürgerstiftung Braunschweig



Fitness *Konditionstraining*

| 5



Körperbalance

| 11



Tanzen & Kampfkunst

| 19



Walken, Laufen & Spielen | 25



Workout *Muskeltraining*

| 33

| 51

Wochenübersicht | 38
Treffpunkte | 40

Grußwort Stadtsportbund | 42
Grußwort Bürgerstiftung | 44

Energy Dance*
Jumpstyle
Skip the Beat
Treppenlauf-Workout

Zumba
Zumba Fitness

Fahrradparcours für Kinder*
QiGong*
QiGong & Tai-Chi*
Tai-Chi*

Yoga

Arnis Kombatan (Kampfkunst)
Bellydance (Bauchtanz)
Capoeira*
DanceFit*

Eltern-Kind-Tanzen*
Ninjutsu (Kampfkunst)
Zumba Dance

Ballbinis (Ballspiele)
Bewegungsraketen (Kinder)
Cricket
Discgolf*

Nordic Walking
Park-Fit
Quidditch
Rugby für Kinder

Tennis für Kinder
Walking

Buggy-Workout
Calisthenics*
Calisthenics & Turnen
Faszien-Fitness

Kraft-Ausdauer-Training

Auftakt-Event zur 2. Halbzeit

RENEW X BÜRGERSPORT

Informationen zur Teilnahme | 46
Sportvereine und Förderer | 48

*** inklusiv**

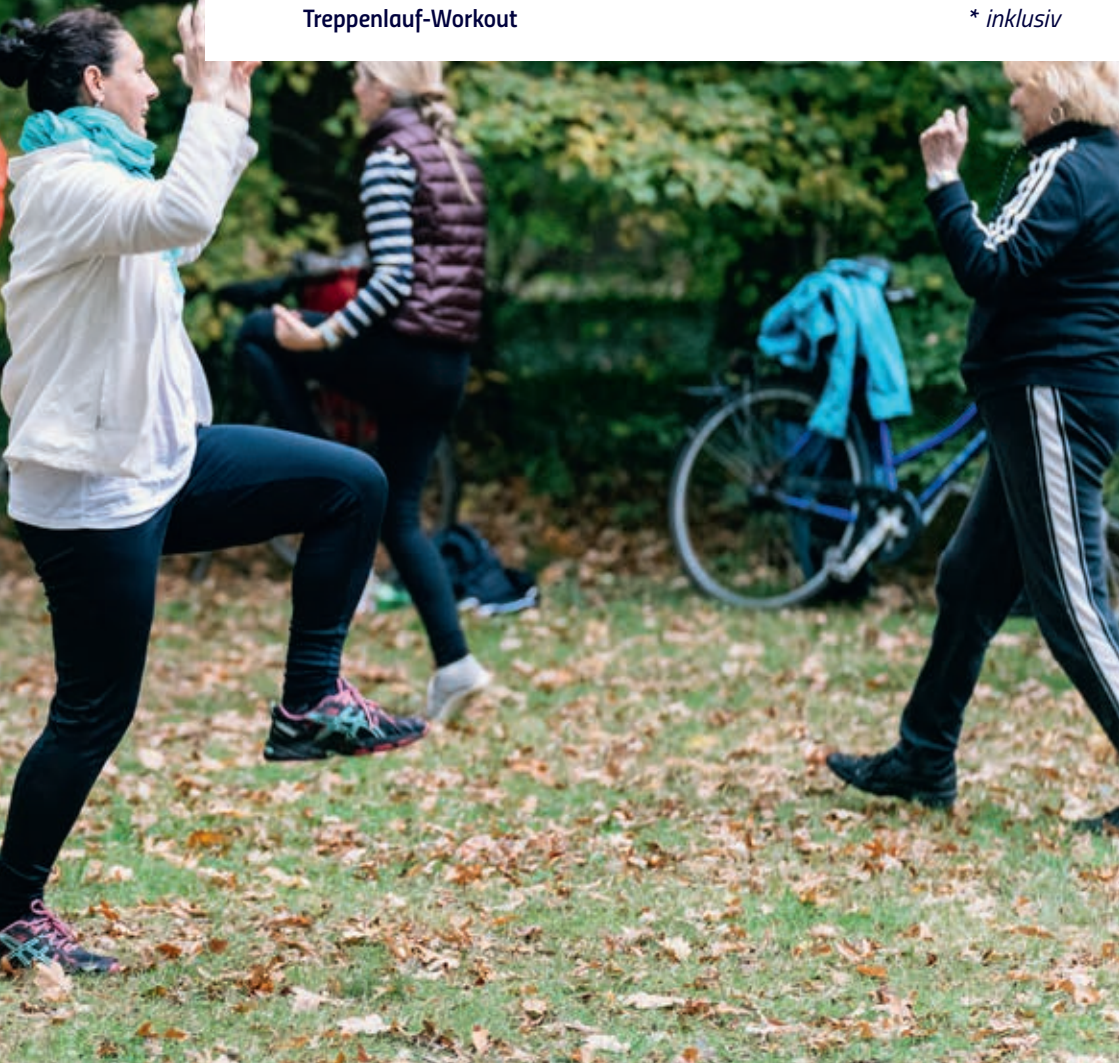




Energy Dance*
Jumpstyle
Skip the Beat
Treppenlauf-Workout

Zumba
Zumba Fitness

** inklusiv*





Energy Dance im Bürgerpark

Motto: „Raus aus dem Kopf – rein in die Bewegung!“ Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordinationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung mit Musik. Keine Choreografie, keine Takte zählen, keine Schritte merken – einfach den Bewegungsabläufen direkt folgen.

- Treffpunkt:** Grünfläche an der VW-Halle
- Zielgruppe:** Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
- Inklusiv:** Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17:00 Uhr

21. April	26. Mai	23. Juni
28. April	02. Juni	30. Juni
05. Mai	09. Juni	
12. Mai	16. Juni	

Anbieter:

Gymnastik- und Tanzsport-Club (GTC)
Rüningen e. V.
(0531) 873441
n.zwarycz@outlook.de



Jumpstyle im Bürgerpark

Eine Tanzart, die jeden mitreißt, der laute Techno- und Hardstylemusik liebt und eine zum Auspowern, indem man mehr als 150 x pro Minute auf und ab springt und lernt, Arme und Beine im Takt der Bässe zu bewegen.

- Treffpunkt:** Grünfläche an der VW-Halle
- Zielgruppe:** Kinder ab 13 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Besonderes:** Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag + Samstag, ab 11:00 Uhr

30. April	28. Mai	17. Juni
21. Mai	10. Juni	

Anbieter:

Braunschweig Dance Company e. V.
(0531) 22592979
info@bsdc.de



Skip the Beat am Löwenwall

Zin1: Krafttraining mit Konditionstraining. Dieses tänzerische Fitnessstraining vereint Tanzen und Fitness. Tanzelemente von zahlreichen Tänzen werden mit Fitnessübungen zu vielseitiger und mitreißender Musik rhythmisch ausgeführt.

Treffpunkt: Grünfläche an der großen Treppe (Richtung Kurt-Schumacher-Straße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 18:00 Uhr

06. Juni	20. Juni	04. Juli
13. Juni	27. Juni	

Anbieter:
Braunschweiger Tanz-Sport-Club
(BTSC) e. V.
(0531) 7996700
breitensport@btsc.de

Treppenlauf-Workout 1 im Richmondpark

Treppenlauf als Intervalltraining, Konditions- und Krafttraining findet im Wechsel statt.

Treffpunkt: Treppen am Kennelbad zum Ringgleis (Zugang über Eisenbütteler Straße)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17:00 Uhr

28. April	19. Mai	16. Juni
05. Mai	02. Juni	23. Juni
12. Mai	09. Juni	

Anbieter:
MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de

7



Fitness Konditionstraining





Treppenlauf-Workout 2 im Richmondpark

Treppenlauf als Intervalltraining, Konditions- und Krafttraining findet im Wechsel statt.

Treffpunkt: Treppen am Kennelbad zum Ringgleis (Zugang über Eisenbütteler Straße)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 11:00 Uhr

30. April	21. Mai	18. Juni
14. Mai	04. Juni	25. Juni

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de

Zumba im Inselwallpark

Zumba kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Samba, Merengue, mit coolen Fitnesselementen aus dem Aerobicbereich. Geeignet für alle, die Spaß an Bewegung zu Musik haben und gleichzeitig etwas für ihren Körper tun wollen.

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang „Torbogen“ über Inselwall)

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 18:00 Uhr

19. April	17. Mai	14. Juni
26. April	24. Mai	21. Juni
03. Mai	31. Mai	28. Juni
10. Mai	07. Juni	05. Juli

Anbieter:

SV Querum e. V.
(0531) 3557639
svquerum@web.de



Zumba im Prinzenpark

Zumba kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Samba, Merengue, mit coolen Fitnessselementen aus dem Aerobicbereich. Ein Cardio Training nach Musik, für Menschen die gerne tanzen und Party pur haben möchten.

Treffpunkt: Am Schützenheim im
Polizeistadion, Georg-
Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren
und Erwachsene

Inklusiv: Die Übungen können indi-
viduell angepasst werden.

Besonderes: Bitte Sportbekleidung,
Sportschuhe und etwas zu
trinken mitbringen.

Dienstag, ab 18:30 Uhr

09. Mai	30. Mai	20. Juni
16. Mai	06. Juni	27. Juni
23. Mai	13. Juni	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Zumba Fitness im Bürgerpark

Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu toller Musik und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne dass man es merkt.

Treffpunkt: Grünfläche südlich der
VW-Halle

Zielgruppe: Kinder ab 9 Jahren, Jugend-
liche und Erwachsene

Besonderes: Bitte etwas zu trinken
und ein Handtuch sowie
bequeme geeignete Schuhe
mitbringen.

Montag, ab 19:00 Uhr

08. Mai	05. Juni	26. Juni
15. Mai	12. Juni	03. Juli
22. Mai	19. Juni	

Anbieter:

Tanz-Sport-Zentrum (TSZ)
Braunschweig e. V.
0151.61480165
vorsitzender@tsz-bs.de







Körperbalance

| 11

Fahrradparcours für Kinder*

QiGong*

QiGong & Tai-Chi*

Tai-Chi*

Yoga

** inklusiv*





Fahrradparcours für Kinder im Prinzenpark

Balance- und Geschicklichkeitsübungen mit dem eigenen Fahrrad in einem spielerischen Parcours, ein Training für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Treffpunkt: Kirche St. Matthäus,
Herzogin-Elisabeth-Straße
80 A

Zielgruppe: Kinder von 8–14 Jahren

Inklusiv: Die Übungen sind für alle geeignet, die Radfahren können.

Besonderes: Bitte das eigene Fahrrad mitbringen, es besteht Helmpflicht.

Freitag, ab 16:00 Uhr

21. April 02. Juni 30. Juni
12. Mai 16. Juni

Anbieter:

Radsportverein (RSV) Braunschweig
1923 e. V.
0172.5882964
info@rsv-23.de

QiGong im Prinzenpark

Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Treffpunkt: Grünfläche an der Kita
Prinzenpark (Zugang über
Ebertallee)

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mittwoch, ab 17:00 Uhr

19. April 03. Mai 17. Mai
26. April 10. Mai

Anbieter:

SKG Dibbesdorf 1949 e. V.
(05309) 1549
info@dibbesdorf.de



QiGong im Bürgerpark

Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Fließende und ruhige Bewegungen fördern die Gesundheit.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

20. April	25. Mai	22. Juni
27. April	01. Juni	29. Juni
04. Mai	08. Juni	
11. Mai	15. Juni	

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de

Qigong im Prinzenpark

QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Treffpunkt: Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

20. April	25. Mai	22. Juni
27. April	01. Juni	29. Juni
04. Mai	08. Juni	
11. Mai	15. Juni	

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e. V.
(0531) 232300
sven.rosenbaum@eintracht.com

13



Körperbalance





QiGong im Prinzenpark

Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen.

Treffpunkt: Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung / Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 11:15 Uhr

01. Juni	15. Juni	29. Juni
08. Juni	22. Juni	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de



Qigong & Taiji am Löwenwall

Stille und Freude in der Bewegung: Die kurzen, langsam fließenden Bewegungssequenzen im Stehen dienen der Entspannung, dem Wohlbefinden und können einen Ausgleich zur Hektik des Alltags schaffen. Mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems stellt sich eine wohltuende Entschleunigung ein.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Das Üben der Bewegungen im Stehen muss möglich sein.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.

Montag, ab 10:00 Uhr

08. Mai	05. Juni	26. Juni
15. Mai	12. Juni	
22. Mai	19. Juni	

Anbieter:

Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 371331
info@scegliesmarode.de



Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark

Das Einzigartige an Taiji ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung. Die auf Qigong-Prinzipien basierenden Folgen von energetischen und körperkräftigenden Übungen wirken als Bewegungsmeditation beruhigend und Stress abbauend.

Treffpunkt: Grünfläche am Portikusteich (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungbrücke)

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Auch als Bewegungstherapie für Menschen mit Bewegungsstörungen, Parkinson und nach Schlaganfall geeignet.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Montag, ab 16:30 Uhr

17. April	22. Mai	26. Juni
24. April	05. Juni	03. Juli
08. Mai	12. Juni	
15. Mai	19. Juni	

Anbieter:

Entspannung mit System e. V.
0176.84789952

kontakt@entspannung-mit-system.de



Tai-Chi im Heidbergpark

Das traditionelle „Schattenboxen“ aus China. Tai-Chi ist eine sanfte Bewegungskunst, die der Meditation sowie dem körperlichen Training dient und sogar zur Selbstverteidigung genutzt werden kann.

Treffpunkt: Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, auch ohne Vorkenntnisse

Inklusiv: Eine Teilnahme für Menschen mit Sehbehinderung, einer Hörschädigung oder körperlichen Einschränkungen ist möglich.

Besonderes: Bitte lange bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag, ab 19:30 Uhr

17. April	22. Mai	26. Juni
24. April	05. Juni	03. Juli
08. Mai	12. Juni	
15. Mai	19. Juni	

Anbieter:

Welfen Sport Club (WSC) Braunschweig e. V.

(0531) 1805971

kontakt@welfensport.de





Yoga am Dowesee

Sie müssen weder flexibel noch fit, weder stark noch schlank sein. Wir nehmen uns für jede Position mehrere Atemzüge Zeit und bauen die Haltungen Schritt für Schritt auf. Wir probieren jeweils verschiedene Variationen aus, sodass alle für sich und ihren Körper die beste Form zum Wohlfühlen finden.

- Treffpunkt:** Schul- und Bürgergarten, Doweseeweg (Außensitzbereich vor dem Café)
- Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung, geeignete Schuhe, eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 15:00 Uhr

07. Juni	21. Juni	05. Juli
14. Juni	28. Juni	

Anbieter:

Volksgesundheitsverein e. V. Braunschweig
 (0531) 242370
info@therapie-therme.de

Zusammen inklusiv – im und durch Sport



SPECIAL OLYMPICS NIEDERSACHSEN
LANDESSPIELE 2023
BRAUNSCHWEIG 9. - 11. MAI

Das Ziel von Special Olympics ist es, Menschen mit geistiger Behinderung durch den Sport zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe an der Gesellschaft zu verhelfen. Special Olympics versteht sich gemeinhin als Inklusionsbewegung.

Die Landesspiele von Special Olympics Niedersachsen finden erstmalig in Braunschweig statt. Vom 9.–11. Mai werden sich über 1.000 Athletinnen und Athleten in 11 Sportarten messen. Neben den sportlichen Wettkämpfen wird es auch ein kulturelles Rahmenprogramm mit Eröffnungs- und Abschlussfeier, ein Special Olympics Festivaldorf, einen Fackellauf u.v.m. sowie ein Gesundheitsprogramm geben.

Diese hochrangige Sportveranstaltung soll auch dazu dienen, die Braunschweiger Bevölkerung aktiv einzubinden, Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen, Barrieren und Vorurteile abzubauen und

ein für alle Beteiligten unvergessliches Ereignis zu ermöglichen.

Für die Durchführung der sportlichen Wettbewerbe werden insbesondere noch Schieds- und Kampfrichter/innen sowie Helfer/innen in den einzelnen Sportarten oder als Mannschaftsbetreuer/innen (Mindestalter 16 Jahre) gesucht. Jede Unterstützung ist willkommen.



Kontakt

Special Olympics Niedersachsen e.V. | Projektleitung Landesspiele
(0511) 35 39 79 98 | sina.leuschner@nds.specialolympics.de
www.specialolympics-nds.de





Tanzen & Kampfkunst

| 19

Arnis Kombatan (Kampfkunst)
Bellydance (Bauchtanz)
Capoeira*

DanceFit*
Eltern-Kind-Tanzen*
Ninjutsu (Kampfkunst)
Zumba Dance

* *inklusiv*



Arnis Kombatan (Kampfkunst) im Prinzenpark

Eine Kampfkunst, die aus dem philippinischen Stockkampf Arnis hervorgegangen ist. Dieser wurde mit waffenlosen Elementen wie Fäusten, Tritten, Hebel, Befreiungstechniken und Alltagsgegenständen zu einer effektiven Selbstverteidigung erweitert. Mit einem oder zwei ca. 70 cm langen Rattan-Stöcken lernen Anfänger die technischen Grundlagen.

Treffpunkt: Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Besonderes Bitte bequeme Kleidung / Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen. Trainingsmaterial (wie z. B. Stöcke) steht zur Verfügung.

Montag, ab 19:00 Uhr

05. Juni	19. Juni	03. Juli
12. Juni	26. Juni	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Bellydance (Bauchtanz) im Bürgerpark

Entdecke neue Bewegungsabläufe, die Sinnlichkeit dieser Tanzform und ein neues Körpergefühl. Bring Freude an der Bewegung und Lust auf neue Erfahrungen mit. Nebenbei wird die Muskulatur aufgebaut und die Körperhaltung verbessert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Besonderes Bitte bequeme Kleidung, möglichst ein Tuch für die Hüfte und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 17:45 Uhr

01. Mai	29. Mai	26. Juni
08. Mai	05. Juni	03. Juli
15. Mai	12. Juni	
22. Mai	19. Juni	

Anbieter:

TanzSportZentrum (TSZ)
Braunschweig e. V.
0151.61480165
vorsitzender@tsz-bs.de

Capoeira am Löwenwall

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der man sich spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowert. Mit musikalischer Begleitung werden Körperkontrolle, Koordination, Flexibilität und Kreativität gefördert.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Das Training wird für Menschen mit körperlicher oder geistiger Einschränkung individuell angepasst.

Besonderes Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17:00 Uhr

05. Mai	26. Mai	16. Juni
12. Mai	02. Juni	23. Juni
19. Mai	09. Juni	30. Juni

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club
(BTSC) e. V.
(0531) 7996700
breitensport@btsc.de



DanceFit im Bürgerpark

Die Fitness wird hier gefordert. In ständiger Tanzbewegung werden kleine Choreografien zu unterschiedlichen Musikrichtungen von Classic bis Modern erarbeitet. Dabei bedienen wir uns unterschiedlicher Tanzstile. Tanz dich frei.

Treffpunkt: Grünfläche am Portikus / Portikusteich (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungbrücke)

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Das Programm kann individuell angepasst werden.

Besonderes Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17:15 Uhr

02. Juni	16. Juni	30. Juni
09. Juni	23. Juni	

Anbieter:

E-Motion e. V.
0177.3473496
zwerigi-berit@web.de





Eltern-Kind-Tanzen im Bürgerpark

Die Teilnehmenden wärmen sich gemeinsam auf: Was kann der Körper in der Tanz-Improvisation alles machen? Dies fließt tanzspielerisch in eine Tanzgeschichte ein. Bewegungsideen der älteren und jüngeren TänzerInnen werden stets mit eingebaut.

Treffpunkt: Grünfläche am Portikus / Portikusteich (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungbrücke)

Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren und ihre Eltern

Inklusiv: Das Programm kann individuell angepasst werden.

Besonderes Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 16:00 Uhr

02. Juni	16. Juni	30. Juni
09. Juni	23. Juni	

Anbieter:

E-Motion e. V.
0177.3473496
zwergi-berit@web.de

Ninjutsu im Prinzenpark

Traditionelle, japanische Kampfkunst: Es werden grundlegende Bewegungsformen (z. B. Ausweichen und Abrollen), waffenlose Techniken sowie die Handhabung des Bo (Langstock) und des Bokken (Holz-Trainingsschwert) trainiert.

Treffpunkt: Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Besonderes Bitte lange bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag, ab 20:00 Uhr

08. Mai	05. Juni	03. Juli
22. Mai	19. Juni	

Anbieter:

Braunschweiger Ju-Jutsu und Kampfsportverein (BJJK) e. V.
(05302) 6110
geschaeftsstelle@bjjk.de



Zumba Dance im Inselwallpark

Zumba Dance kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen und Musiken. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den Teilnehmenden (und Altersgruppen) von einfach bis schwierig.

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Torbogen über Inselwall)

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene bis 70 Jahre, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

Besonderes Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17:30 Uhr

21. April	19. Mai	16. Juni
28. April	26. Mai	23. Juni
05. Mai	02. Juni	30. Juni
12. Mai	09. Juni	

Anbieter:

SV Schwarzer Berg e. V.

0151.22390446

info@sv-schwarzerberg.de







Walken, Laufen & Spielen

| 25

Ballbini (Ballspiele)
Bewegungsraketen (Kinder)
Cricket
Discgolf*
Nordic Walking

Park-Fit
Quidditch
Rugby für Kinder
Tennis für Kinder
Walking

* *inklusiv*

Ballbinis (Ballspiele) im Bürgerpark

Hier können die ersten Erfahrungen in verschiedenen Ballsportarten und Sportspielen gesammelt werden. Auch Laufen, Fangen und Werfen spielen eine Rolle, dabei steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder von 4–6 Jahren (mit einer Begleitperson)

Besonderes: Bitte etwas zu trinken mitbringen. Für die Beaufsichtigung der Kinder sind die Begleitpersonen verantwortlich.

Donnerstag, ab 16:00 Uhr

01. Juni	15. Juni	29. Juni
08. Juni	22. Juni	

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de

Bewegungsraketen (Kinder) im Bürgerpark

Gemeinsam wollen wir singen, uns bewegen und auf Abenteuerreisen gehen. Hier kennt die Fantasie keine Grenzen.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder von 3–5 Jahren (mit einer Begleitperson)

Besonderes: Bitte etwas zu trinken mitbringen. Für die Beaufsichtigung der Kinder sind die Begleitpersonen verantwortlich.

Donnerstag, ab 15:00 Uhr

01. Juni	15. Juni	29. Juni
08. Juni	22. Juni	

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de



Cricket am Lünischteich

Es handelt sich um ein Schlagballspiel mit zwei Mannschaften. Dabei dreht sich alles um das Duell zwischen dem Werfer und dem Schlagmann. Der Bowler versucht, den Batsman zu einem Fehler zu bewegen, damit dieser ausscheidet. Der Batsman seinerseits versucht, den Ball wegzuschlagen, um Punkte zu erzielen. Die Teilnehmenden erlernen die Grundlagen dieses Spiels.

Treffpunkt: Grünfläche am Bahnübergang (Ecke Brodweg / Riddaghshäuser Weg)

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung / Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen. Trainingsmaterial steht zur Verfügung.

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

27. April	11. Mai	01. Juni
04. Mai	25. Mai	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Discgolf im Westpark

Wie beim Golf muss man mit einer Frisbee-scheibe pro Spielbahn einen Zielkorb von einem festen Abwurfpunkt aus mit möglichst wenig Würfeln treffen. Zusätzlich werden gruppendedynamische Sportspiele angeboten.

Treffpunkt: Discgolf-Anlage, Bahn 1, auf dem Aussichtsberg (Zugang über Madameweg – Bushaltestelle Kröppelberg)

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Ein gewisses Maß an Mobilität ist erforderlich.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, geeignete Schuhe sowie möglichst eigene Frisbee-Scheiben mitbringen.

Samstag, ab 15:30 Uhr

22. April	13. Mai	10. Juni
29. April	20. Mai	
06. Mai	06. Juni	

Anbieter:

ALILA FUN SPORT e. V.
0157.36552786
info@alilateam.de

27



Walken, Laufen & Spielen





Nordic Walking im Prinzenpark

Einführung in die Soft-Technik für Ungeübte oder Wiedereinsteiger, Verbesserung der aeroben Ausdauer durch moderates Outdoortraining, gemeinsam mit Gleichgesinnten in der Natur bewegen.

Treffpunkt: Kirche St. Matthäus,
Herzogin-Elisabeth-Straße
80 A

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren
und Erwachsene, für
Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte geeignete Kleidung,
passendes Schuhwerk,
etwas zu trinken und
möglichst eigene NW-Stöcke
mitbringen. Leihstöcke
sind in geringem Umfang
vorhanden.

Dienstag, ab 12:30 Uhr

06. Juni	20. Juni	04. Juli
13. Juni	27. Juni	

Anbieter:

Volksgesundheitsverein e. V. Braunschweig
(0531) 242370

info@therapie-therme.de



Park-Fit im Prinzenpark

Eine Stunde entlang der Finnenbahn. Bewegung, Koordination, Kraft und Ausdauer werden trainiert. Die vier Sportstationen an der Finnenbahn werden in das Training integriert.

Treffpunkt: Eingang Freie Turner-Station
(am Outdoor-Fitnesszirkel,
Herzogin-Elisabeth-Straße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene,
für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung,
Laufschuhe und etwas zu
trinken mitbringen.

Montag, ab 18:00 Uhr

17. April	15. Mai	12. Juni
24. April	22. Mai	19. Juni
01. Mai	29. Mai	26. Juni
08. Mai	05. Juni	03. Juli

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e. V.
(0531) 232300

sven.rosenbaum@eintracht.com



Quidditch im Prinzenpark

Quidditch ist eine Mischung aus Handball, Rugby und Dodgeball. Einführung in die Sportart Quidditch mit Übungen wie Werfen und Laufen, mit Spiel und Spaß.

Treffpunkt: Kirche St. Matthäus,
Herzogin-Elisabeth-Straße
80 A

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene bis 55 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung, geeignete Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, ab 12:00 Uhr

06. Mai	03. Juni	17. Juni
20. Mai	10. Juni	

Anbieter:

Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.
(0531) 3102460
vorstand@tura-braunschweig.de

Rugby für Kinder am Löwenwall

Das Spiel mit dem eiförmigen Ball ist eine der schnellsten Mannschaftssportarten der Welt. Ein Mix aus Handball, Fußball und Football. Einführung und Grundlagen mit Schwerpunkt auf Lauf- und Passübungen.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 6–16 Jahren, für Anfänger, weiblich und männlich

Besonderes: Bitte Sportkleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen.

Dienstag, ab 16:00 Uhr

02. Mai	30. Mai	27. Juni
09. Mai	06. Juni	04. Juli
16. Mai	13. Juni	
23. Mai	20. Juni	

Anbieter:

Rugby Löwen Braunschweig e. V.
0173.2124077
rugby-loewen-braunschweig@web.de

TURA
1865



29



Walken, Laufen & Spielen



Tennis für Kinder im Bürgerpark

Tennis schnuppern für Kinder auf dem Kleinfeld

Treffpunkt: Kleinfeldplatz am Westrand der BTHC-Tennisanlage gegenüber Spielplatz (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)

Zielgruppe: Kinder von 6 bis 10 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen, Tennisschläger werden gestellt.

Donnerstag, ab 14:00 Uhr

04. Mai	01. Juni	22. Juni
11. Mai	08. Juni	
25. Mai	15. Juni	

Anbieter:

Braunschweiger Tennis- u. Hockey-Club (BTHC) e. V.
(0531) 74353
info@bthc.de



Walking in Riddagshausen

Einführung in die Technik und Variationen dieses beliebten, gemäßigten Ausdauersportes, Walking ohne Stöcke aber mit Gymnastikeinheiten zwischendurch.

Treffpunkt: Buswendeschleife Moorhüttenweg (Ecke Berliner Straße / Hordorfer Straße)

Zielgruppe: Erwachsene, auch für Angehörige von Risikogruppen (Übergewicht, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Diabetes), jeden Fitnesslevels und für Anfänger.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen. Es werden keine Nordic Walking Stöcke benötigt.

Montag, ab 16:00 Uhr

17. April	22. Mai	26. Juni
24. April	05. Juni	03. Juli
08. Mai	12. Juni	
15. Mai	19. Juni	

Anbieter:

SC Rot-Weiß Volkmarode 1912 e. V.
(0531) 1219411
vorstand@scrwvvolkmarode.com



Ferienfreizeiten 2023 mit der Sportjugend Braunschweig



Unser Kult-Camp bei Grömitz **Lenste / Ostsee**

Fahrt 1: 07.07. - 21.07. (15 Tage)
8 - 17 Jahre

Ferien 2023



Lenste

Kroatien



Dankern



Sommer,
Sonne
Strand und
Meer



Sport
Spaß und
Action
auf dem Platz



Kopf über
im
Hansapark-
Looping

Preis: 355 Euro*



Infos und Anmeldung:

Sportjugend im
Stadtsportbund Braunschweig e.V.
Frankfurter Straße 279, 38122 BS
(0531) 80078
info@sportjugend-braunschweig.de
www.sportjugend-braunschweig.de

- * Der Reisepreis gilt nur für Kinder und Jugendliche aus Braunschweig. Für externe Angebote (z.B. Hansapark) können zusätzliche Kosten entstehen. Eine Ermäßigung für Geschwisterkinder ist möglich.





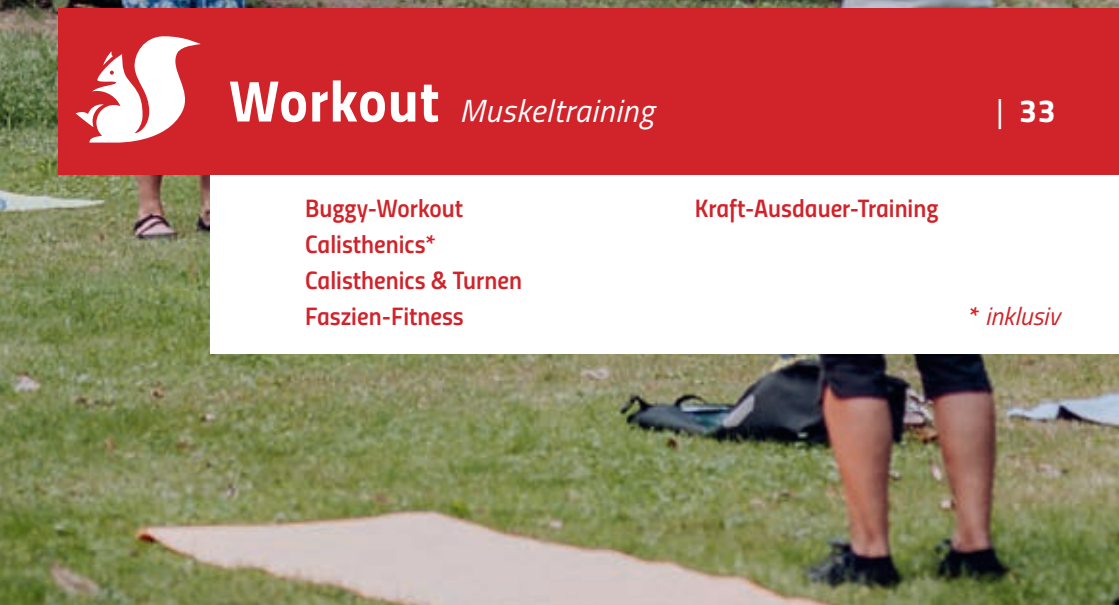
Workout *Muskeltraining*

| 33

Buggy-Workout
Calisthenics*
Calisthenics & Turnen
Faszien-Fitness

Kraft-Ausdauer-Training

* *inklusive*



Buggy-Workout im Bürgerpark

Ein Sportangebot für Mütter und / oder Väter und ihre Kinder. Der Kinderwagen wird zum Sportgerät umfunktioniert. Dieses Angebot ist eine Mischung aus Cardio und Ganzkörperworkout.

Treffpunkt: Parkplatz an der VW-Halle

Zielgruppe: Mütter und/oder Väter mit Kind bis 1 Jahr

Besonderes: Ein Buggy oder Kinderwagen muss mitgebracht werden.

Mittwoch, ab 10:30 Uhr

19. April	24. Mai	21. Juni
26. April	31. Mai	28. Juni
03. Mai	07. Juni	05. Juli
10. Mai	14. Juni	

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de



Calisthenics im Prinzenpark

Eigengewichtstraining an öffentlichen Sportanlagen, vielseitiges Ganzkörpertraining von Liegestütz bis Klimmzug in entsprechenden Variationen sowie Techniktraining zum Erlernen erster Calisthenics-Skills.

Treffpunkt: Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 17:30 Uhr

19. April	07. Juni	28. Juni
26. April	14. Juni	05. Juli

Anbieter:

„Cali 38“ c / o Stadtsportbund
Braunschweig e. V.
(0531) 80077

buergersport-im-park@ssb-bs.de



Calisthenics & Turnen im Bürgerpark

Es werden Grundelemente und Trainingsweisen des Turnens sowie der neuen Sportart Calisthenics (Eigengewichtstraining) angeboten.

Treffpunkt: Outdoor-Fitnesszirkel am Werkstättenweg (in Nachbarschaft des Reisemobilplatzes)

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 16:00 Uhr

28. April	12. Mai	26. Mai
05. Mai	19. Mai	02. Juni

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
info@mtv-bs.de



Faszien-Fitness im Prinzenpark

Elastische Faszien fördern die Kraftübertragung der Muskulatur und dienen der Beweglichkeit, so dass auch Verspannungen und Schmerzen gelöst bzw. verhindert werden können. Wir kombinieren verschiedene federnde, dehnde und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsübungen, um unser Faszien-system elastisch und flexibel zu halten.

Treffpunkt: Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportbekleidung und eine Matte oder Badetuch mitbringen.

Montag, ab 19:00 Uhr

05. Juni	19. Juni	03. Juli
12. Juni	26. Juni	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de



35



Muskeltraining

Workout



Kraft-Ausdauer-Training im Prinzenpark

Es werden Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht im Wechsel mit Ausdauerübungen am Platz (Jumping Jacks, Skippings, Zirkel-Runs u. ä.) durchgeführt.

Treffpunkt: Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportbekleidung, eine Matte oder Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 18:00 Uhr

05. Juni	19. Juni	03. Juli
12. Juni	26. Juni	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Sport verbindet Menschen – Aktiv für Geflüchtete



Unter dem Motto „Sport verbindet Menschen – Aktiv für Geflüchtete“ hat der Landessportbund Niedersachsen bereits ab März 2022 ein umfassendes Hilfsprogramm für Sportvereine zur Unterstützung von Geflüchteten angeboten, das **bis zum 31. Oktober 2023** verlängert wurde.

Mit diesem Förderprogramm werden Sportvereine dabei unterstützt, geflüchteten Menschen den Zugang zu sportlichen Angeboten vor Ort zu ermöglichen. Rückfragen zum Förderprogramm und Anträge der Sportvereine sind an den Stadtsportbund Braunschweig e.V. zu richten. Informationen zur Antragstellung und die erforderlichen Formulare sind auf der Homepage unter www.ssb-bs.de zu finden.

500-Euro-Pauschale für Vereinsangebote

Sportvereine können für ihre Aktivitäten über ein vereinfachtes Verfahren Fördermittel von pauschal 500 Euro je Antrag erhalten – z. B. für:

- Sportkleidung /-schuhe für Geflüchtete
- Materialien und Ausrüstung für die Umsetzung sportlicher Angebote
- Ausgaben für Übersetzungen / Dolmetscher
- Honorare für Helferinnen und Helfer
- Ausgaben für Kinderbetreuung
- Fahrtkosten (im Ehrenamt; Fahrkarten für Teilnehmende)
- zusätzliche Mietausgaben (z. B. für Transportfahrzeuge)
- Eintrittsgelder für Schwimmbäder

Sportversicherungsschutz für Geflüchtete

Es besteht eine Nichtmitgliederversicherung für Flüchtlinge und Asylbewerber, die an Sport- und Bewegungsangeboten von Sportvereinen teilnehmen.

Kontakt

Stadtsportbund Braunschweig e.V.
Koordinierungsstelle „Integration im und durch Sport“

Frankfurter Straße 279 | 38122 BS
(0531) 2807424

tstoeter@ssb-bs.de

www.ssb-bs.de

Wochenübersicht

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Montag	10:00	QiGong & Tai-Chi am Löwenwall*	08.05.23	26.06.23
	16:00	Walking in Riddagshausen	17.04.23	03.07.23
	16:30	Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark*	17.04.23	03.07.23
	17:45	Bellydance (Bauchtanz) im Bürgerpark	01.05.23	03.07.23
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	17.04.23	03.07.23
	18:00	Kraft-Ausdauer-Training im Prinzenpark	05.06.23	03.07.23
	19:00	Arnis Kombatan (Kampfkunst) im Prinzenpark	05.06.23	03.07.23
	19:00	Faszien-Fitness im Prinzenpark	05.06.23	03.07.23
	19:00	Zumba Fitness im Bürgerpark	08.05.23	03.07.23
	19:30	Tai-Chi im Heidbergpark*	17.04.23	03.07.23
	20:00	Ninjutsu (Kampfkunst) im Prinzenpark	08.05.23	03.07.23
Dienstag	12:30	Nordic Walking im Prinzenpark	06.06.23	04.07.23
	16:00	Rugby für Kinder am Löwenwall	02.05.23	04.07.23
	18:00	Skip the Beat am Löwenwall	06.06.23	04.07.23
	18:30	Zumba im Prinzenpark	09.05.23	27.06.23
Mittwoch	10:30	Buggy-Workout im Bürgerpark	19.04.23	05.07.23
	15:00	Yoga am Dowesee	07.06.23	05.07.23
	17:00	QiGong im Prinzenpark*	19.04.23	17.05.23
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark*	19.04.23	05.07.23
	18:00	Zumba im Inselwallpark	19.04.23	05.07.23

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Donnerstag	11:00	QiGong im Bürgerpark*	20.04.23	29.06.23
	11:15	QiGong im Prinzenpark*	01.06.23	29.06.23
	14:00	Tennis für Kinder im Bürgerpark	04.05.23	22.06.23
	15:00	Bewegungsraketen (Kinder) im Bürgerpark	01.06.23	29.06.23
	16:00	Ballbini (Ballspiele) im Bürgerpark	01.06.23	29.06.23
	17:30	QiGong im Prinzenpark	20.04.23	29.06.23
	17:30	Cricket am Lünischteich	27.04.23	01.06.23
Freitag	16:00	Eltern-Kind-Tanzen im Bürgerpark*	02.06.23	30.06.23
	16:00	Calisthenics & Turnen im Bürgerpark	28.04.23	02.06.23
	16:00	Fahrradparcours für Kinder im Prinzenpark*	21.04.23	30.06.23
	17:00	Capoeira am Löwenwall*	05.05.23	30.06.23
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark*	21.04.23	30.06.23
	17:00	Treppenlauf-Workout 1 im Richmondpark	28.04.23	23.06.23
	17:15	DanceFit im Bürgerpark*	02.06.23	30.06.23
17:30	Zumba Dance im Inselwallpark*	21.04.23	30.06.23	
Samstag	11:00	Jumpstyle im Bürgerpark	10.06.23	17.06.23
	12:00	Quidditch im Prinzenpark	06.05.23	17.06.23
	15:30	Discgolf im Westpark*	22.04.23	10.06.23
Sonntag	11:00	Jumpstyle im Bürgerpark	30.04.23	28.05.23
	11:00	Treppenlauf-Workout 2 im Richmondpark	30.04.23	25.06.23

**inklusive*

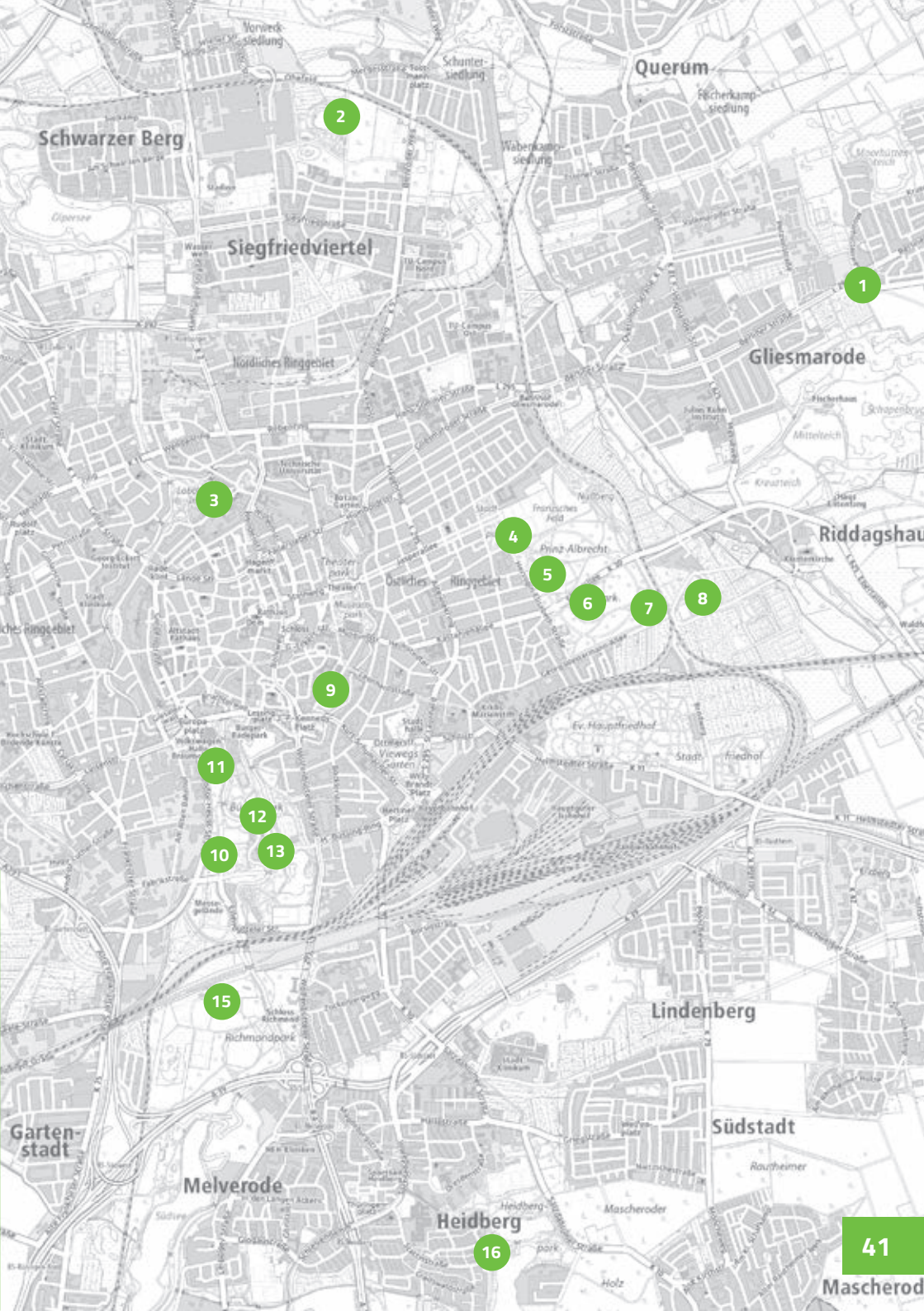
Die aktuellen Termine sind im Online-Kalender unter www.buergersport.de zu finden!

Treffpunkte

- 1 Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg (Ecke Berliner Straße / Hordorfer Straße)
- 2 Schul- und Bürgergarten, Doweseeweg (Außensitzbereich vor dem Café)
- 3 Inselwallpark, Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)
- 4 Prinzenpark, Kirche St. Matthäus, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A
- 5 Prinzenpark, Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
- 6 Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
- 7 Prinzenpark, Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
- 8 Lünischteich, Grünfläche am Bahnübergang (Ecke Brodweg / Riddagshäuser Weg)
- 9 Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisk
- 10 Bürgerpark, Outdoor-Fitnesszirkel am Werkstättenweg (in Nachbarschaft des Reisemobilplatzes)
- 11 Bürgerpark, Grünfläche an der VW-Halle
- 12 Bürgerpark, Grünfläche am Portikus-teich / Portikus (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungsbrücke)
- 13 Bürgerpark, Kleinfeldplatz am Westrand der BTHC-Tennisanlage gegenüber Spielplatz (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)



- 14 Westpark, Discgolf-Anlage, Bahn 1, auf dem Aussichtsberg (Zugang über Madamenweg – Bushaltestelle Kröppelberg)
- 15 Richmondpark, Treppen am Kennelbad (Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler-Straße)
- 16 Heidbergpark, Grünfläche an der Stolpstrasse (Ende Stettinstraße)



Schwarzer Berg

Siegfriedviertel

Querum

Gliesmarode

Riddagshau

Lindenberg

Südstadt

Melverode

Heidberg

Mascherode

2

1

3

4

5

6

7

8

9

11

12

10

13

15

16

41

Gemeinsam bewegen!

Über 64.000 Braunschweigerinnen und Braunschweiger – darunter mehr als 21.000 Kinder und Jugendliche – sind Mitglied in einem der über 220 Sportvereine. Diese organisieren ganzjährig die vielen unterschiedlichen Breiten- und Leistungssportangebote in unserer Stadt. Der Stadtsportbund Braunschweig e. V. ist die Dachorganisation des Vereinssports und die größte Personenvereinigung in Braunschweig. Seit dem Start von „BürgerSport im Park“ im Jahr 2019 ist der Stadtsportbund Kooperationspartner der Bürgerstiftung Braunschweig.

Zur Teilnahme an den vielfältigen Angeboten der Sportvereine ist grundsätzlich eine Mitgliedschaft nötig. Bei den Sport- und Bewegungsangebo-

ten von „BürgerSport im Park“ ist das anders. Sportinteressierte können sich völlig vereinsunabhängig und kostenlos unter professioneller Anleitung bewegen. Die qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter der beteiligten Sportvereine machen dies möglich.

Wir laden die Braunschweiger Bevölkerung dazu ein, ihre Freizeit im öffentlichen Raum aktiv und sportlich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu gestalten. Damit handeln wir auch im Sinne des vom Rat der Stadt Braunschweig beschlossenen „Masterplan Sport 2030“.

Die Teilnehmenden lernen bei „BürgerSport im Park“ unterschiedlichste Sport- und Bewegungsangebote kennen. Vielleicht motiviert dies auch



die eine oder den anderen, sich in bereits bestehende oder neue Gruppenangebote eines Sportvereins zu integrieren. Die Braunschweiger Sportvereinswelt ist bunt und bietet ein vielfältiges soziales Miteinander durch die regelmäßigen Zusammenkünfte in Sporthallen und auf Sportanlagen.

Machen Sie mit und bewegen Sie sich gemeinsam mit uns bei „BürgerSport im Park“!

Stadtsportbund Braunschweig e. V.
„Haus des Sports“
Frankfurter Straße 279, 38122 BS
(0531) 80077
info@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de



20 Jahre Bürgerstiftung Braunschweig

Seit 2013 tragen viele engagierte Hände die Bürgerstiftung Braunschweig. Durch das große gemeinsame Engagement von Bürger*innen entstehen so bis heute vielfältige Projekte für die Menschen in unserer Stadt. BürgerSport im Park ist eines von über 100 selbst durchgeführten oder geförderten Projekten.

Die Bürgerstiftung ist eine Mitmachstiftung und feiert in diesem Jahr ihr 20. Jubiläum. Sie lebt davon, dass die Braunschweiger*innen sich mit Zeit, Ideen und Geld einbringen. Fast 100 Ehrenamtliche ermöglichen zum Beispiel durch ihren Einsatz unser Projekt „Radeln ohne Alter“. In roten E-Rikschas radeln Pilot*innen Menschen

aus Seniorenheimen an Wunschorte und schenken ihnen so besondere Momente. Ehrenamtliche sind in vielen weiteren Projekten aktiv: sie lesen Kindern vor oder vermitteln ihnen Spaß an Mathematik; sie unterstützen in der Geschäftsstelle oder bei der Organisation von Veranstaltungen und Projekten.



Spenden

Unterstützen Sie BürgerSport im Park mit Ihrer Spende. Dieses Projekt und alle weiteren Angebote der Bürgerstiftung Braunschweig sind nur möglich dank der großzügigen Unterstützung durch Spender*innen und das Engagement vieler Ehrenamtlicher.

www.buergerstiftungbraunschweig.de/spenden

Spendenkonto:

Bürgerstiftung Braunschweig
Braunschweigische Landessparkasse
IBAN DE97 2505 0000 0002 1087 77
BIC NOLADE2HXXX



Aktuelles

- Anlässlich unseres 20-jährigen Jubiläums ist der Bürgerbrunch einmalig zurück! Am 17. September 2023 feiern, schnackeln und essen wir gemeinsam im Magniviertel. Ab Mitte Mai können Sie auf www.buergerstiftung-braunschweig.de Tickets für Tische erwerben.
- Lust, in Gemeinschaft zu singen? Ab dem 10. Mai 2023 treffen wir uns jeden Mittwoch um 17.15 Uhr auf dem Magnikirchplatz zum Bürgersingen. Gemeinsam mit der St. Magni Kirchengemeinde laden wir Sie herzlich ein: Kommen Sie einfach vorbei und singen Sie mit!
- Auf dem 11. Braunschweiger Erbrechtstag informieren Expert*innen rund um die Themen Erben, Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Informationen zum Erbrechtstag erhalten Sie bei Bettina Krause: b.krause@buergerstiftung-braunschweig.de oder (0531) 482024–15



Informationen

zur Teilnahme

- Sie sollten Freizeit- oder Sportkleidung und entsprechende Schuhe tragen sowie auch etwas zu trinken mitbringen. Gegebenenfalls sind für die Teilnahme ein Handtuch, ein Bade- tuch und / oder eine Gymnastik- oder Yoga- matte zweckmäßig.
- Es gibt vor Ort keine Toiletten und auch keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Sie können sich am Treffpunkt des von Ihnen ausgewählten Sport- oder Bewegungsan- gebotes gegebenenfalls an der aufgestellten „BürgerSport im Park-Fahne“ orientieren.
- Der Einstieg in ein Angebot ist jederzeit mög- lich. Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, wird empfohlen, sich vorher mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt in Verbindung zu setzen.
- Alle Teilnehmenden sind über den anbietenden Sportverein bei der ARAG-Sportversicherung unfall- und haftpflichtversichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen (z. B. Gewit- ter, Starkregen) oder Ausfall der / des Übungs- leitenden kann es kurzfristig zur Absage von einzelnen Terminen kommen. Bitte beachten Sie dann die aktuellen Hinweise unter www.buergersport.de

Verhaltensregeln

bei Teilnahme

Den Teilnehmenden wird **empfohlen**, die nach- folgenden Hygiene- und Verhaltensregeln für eine kontaktlose sportliche Betätigung im Freien einzuhalten. Bei Minderjährigen werden die Erziehungsberechtigten gebeten, diese Regeln ihren Kindern nahezubringen.

- Es wird empfohlen, einen Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen einzuhalten.
- Körperkontakte mit anderen Personen sollten vor, während und nach der sportlichen Betäti- gung möglichst unterbleiben.

- Eine Weitergabe eigener Materialien (z. B. Getränk, Handtuch, Yogamatte) an andere Teil- nehmende sollte vermieden werden.
- Die allgemeinen Hygienevorschriften, insbe- sondere die Husten- und Niesetikette, sollten eingehalten werden.

Den Anweisungen der / des Übungsleitenden ist Folge zu leisten, ansonsten kann ein Verstoß gegen Verhaltensregeln zum **sofortigen Aus- schluss** der Teilnahme führen.

Nicht so doof: unser UnfallSchutz.



*Alle Infos zum Preis gibt's auf
oeffentliche.de/UnfallSchutz

Schon ab

6,74*
€

im Monat

Öffentliche 

Danke!

An dieser Stelle geht ein großes Dankeschön an alle 23 anbietenden Sportvereine:

- ALILA FUN SPORT e. V.
- Braunschweiger Ju-Jitsu und Kampfsportverein (BJJK) e. V.
- Braunschweiger Tennis- und Hockey-Club (BTHC) e. V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
- BTSV Eintracht von 1895 e. V.
- Braunschweig Dance Company e. V.
- Cali 38 c / o Stadtsportbund Braunschweig e. V.
- E-Motion e. V.
- Entspannung mit System e. V.
- Gymnastik- und Tanzsport-Club (GTC) Rünigen e. V.
- MTV Braunschweig von 1847 e. V.
- Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
- Radsportverein (RSV) Braunschweig 1923 e. V.
- Rugby Löwen Braunschweig e. V.
- Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
- SC Rot-Weiß Volkmarode e. V.
- SKG Dibbesdorf 1949 e. V.
- SV Querum e. V.
- SV Schwarzer Berg e. V.
- TanzSportZentrum (TSZ) Braunschweig e. V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.
- Volksgesundheitsverein e. V. Braunschweig
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V.

Ein besonderer Dank gilt auch den diesjährigen Förderern, die es den Sportvereinen durch ihre erneuten finanziellen Zuwendungen ermöglicht haben, in der 1. Halbzeit des Projektes insgesamt 39 Sport- und Bewegungsangebote (Terminblöcke) in 33 verschiedenen Sportarten (davon 14 inklusive) durchführen zu können.

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Stadt  **Braunschweig**

Sponsor:

Öffentliche 



DIE NIEDERSÄCHSISCHE LOTTO-SPORT-STIFTUNG FÖRDERT

www.lotto-sport-stiftung.de ■

SPORT

- Förderprogramm: »Mobilität in den Regionen«
- Meisterschaften und Wettbewerbe (mit überregionaler Ausstrahlung)
- Behindertensport
- Spitzensport
- Breitensport
- Schulbezogene Sportprojekte

INTEGRATION

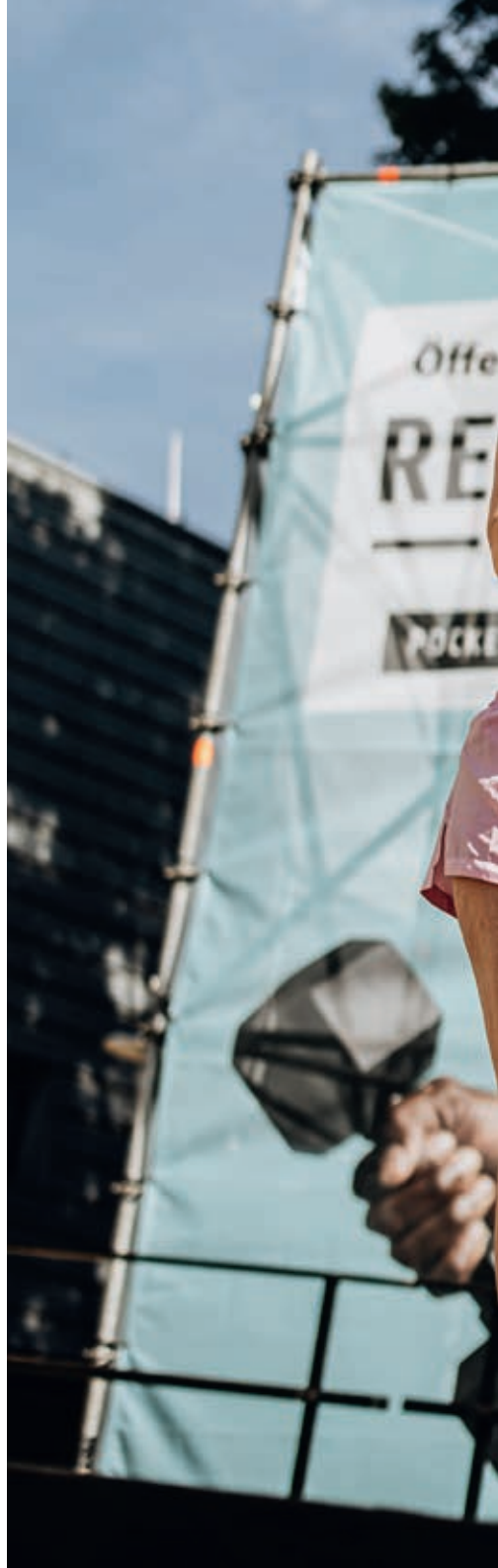
- Förderprogramm: »Feriensprachcamps für Kinder und Jugendliche«
- Integration besonderer Zielgruppen
- Schul- und Jugendprojekte
- Elternbildung und Erziehungskompetenz
- Gewinnung von Lehrernachwuchs mit Migrationshintergrund

Für noch mehr Sport im Grünen: RENEW

Das RENEW verbindet
Fitness und Festival-Feeling.
Vom 13. bis zum 16. Juli 2023
findet es im Bürgerpark
statt.

Wer dabei sein möchte,
findet alle Infos und das
Programm auf
www.renew-braunschweig.de

BürgerSport im Park
ist am Sonntag Teil
des RENEW!





Auftakt-Event zur 2. Halbzeit

RENEW X BÜRGERSPORT

ein Abend, drei Sportarten

Gemeinsam sporteln macht doppelt Spaß! In unserem Special mit dem RENEW wollen wir tun, was wir am besten können:

Braunschweig in Bewegung bringen!
Zum Auftakt der 2. Halbzeit von BürgerSport im Park laden wir Sie ein, drei unterschiedliche Sportarten an einem Abend kennenzulernen!

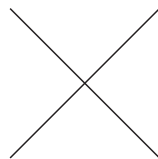
DONNERSTAG, 6. JULI 2023, 18:30 UHR

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, keine Vorkenntnisse nötig

Weitere Infos zu
RENEW X BÜRGERSPORT
lesen Sie rechtzeitig vorab auf
www.buegersport.de
oder auf Instagram:
[@buergerstiftungbraunschweig](https://www.instagram.com/buergerstiftungbraunschweig)
und [@renewbraunschweig](https://www.instagram.com/renewbraunschweig)

RENEW und BürgerSport im Park
0531 48202400
info@buergerstiftung-braunschweig.de



Abbildungsnachweis


Fotos

- Bürgerstiftung: Umschlag, S. 44 / 45
- Photos of Art/Jérémy Decomble: S. 4 / 5, S. 24 / 25
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e.V., privat: S. 18 / 19
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone Fürst: S. 32 / 33, S. 42 / 43
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e.V., privat: S. 10 / 11)
- Andreas Rudolph: S. 50 / 51

Stadtplan

- Datenquelle:
Stadt Braunschweig - Open GeoData, 2021, Lizenz: dl-de/by-2-0

MitDenken · MitTragen · MitGestalten



Es war noch nie so einfach,
Sport zu treiben!

www.buergersport.de

Kontakt

Bürgerstiftung Braunschweig
Löwenwall 16 | 38100 Braunschweig
(0531) 48 202 400
info@buergerstiftung-braunschweig.de
www.buergerstiftung-braunschweig.de