

Mitmachen!

ab 20.07.2020

im Park 2020

BürgerSport

Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

sportliche Betätigung im öffentlichen Raum soll für uns zum festen Bestandteil der aktiven Freizeitgestaltung werden.

Dieses gemeinsame Ziel haben sich die Bürgerstiftung Braunschweig und der Stadtsportbund Braunschweig e.V. gesetzt.

So ist das Projekt „BürgerSport im Park“ entstanden, das mit einem Qigong-Kurs auf dem Löwenwall im Mai 2019 begonnen hat.

Nach den Sommerferien von Ende August bis Ende Oktober 2019 standen neun unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote von Braunschweiger Sportvereinen an verschiedenen Orten in der Stadt zur Auswahl. Über 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben das Angebot insgesamt genutzt.

BürgerSport im Park findet **seit Juni 2020 wieder statt**: Die Braunschweiger Sportvereine haben ihr Angebot gegenüber 2019 erweitert. In dieser aktualisierten Broschüre finden Sie die Angebote, die ab 20. Juli 2020 stattfinden werden. Alle Sportinteressierten und Bewegungswilligen können wieder ohne Mitgliedschaft und Anmeldung kostenfrei im Freien etwas für ihre Gesundheit tun.

Wenn Sie wissen wollen, was die Bürgerstiftung sonst noch macht, besuchen Sie uns einfach in unserer Geschäftsstelle am Löwenwall 16 / Klint 7, lesen Sie mehr auf unserer Homepage oder bei Facebook und Instagram.

Viel Spaß beim Mitmachen!



www.buergerstiftung-braunschweig.de

BürgerSport im Park

Es war noch nie so einfach, Sport zu treiben!
Die nachfolgenden Sport- und Bewegungsangebote werden durch Braunschweiger Sportvereine organisiert.

An dieser Stelle geht ein großes Dankeschön an die anbietenden Sportvereine.

Sportarten

AROHA und KAHA - BTSC
Beachvolleyball für Kinder - USC
Capoeira - BTSC
Damen- und Herrengymnastik - PSV
Deep Work - MTV
Energy Dance - GTC Rünigen
Inklusives Tanzen - TSV Rünigen
Kraft- und Ausdauertraining - PSV
Laufen - PSV
ParkSportAbzeichen und SportAbzeichen - PSV
Pilates - PSV
Qigong - PSV
Qigong und Tai-Chi - SCE
Rugby - Rugby Löwen
Tanzen zu lateinamerikanischen und zeitgenössischen Rhythmen - SCE
Yoga - SV Querum
Yoga meets Pilates - MTV
Yoga und Meditation - PSV
Zeitgenössischer Tanz - E-Motion
Zumba - PSV
Zumba Fitness - TSZ Braunschweig

Die Teilnahme an den Angeboten ist nur möglich, wenn man sich verpflichtet, die Hygiene- und Verhaltensregeln einzuhalten.



AROHA und KAHA in Viewegs Garten



© James Marvin Phelps

Fitness für Körper, Geist und Seele. Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen im $\frac{3}{4}$ Takt.

Treffpunkt: Viewegs Garten gegenüber dem Hauptbahnhof

Zielgruppe: Ohne Einschränkung

Besonderes: Bitte in bequemer Sportkleidung mit Getränk und Handtuch kommen.

Sonntag

6. September 20

13. September 20

20. September 20

27. September 20

jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr.

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club. e.V.

(0531) 7996700

breitensport@btsc.de



Beachvolleyball für Kinder am Raffturm



© AnssiH

Der USC bietet Kindern die Möglichkeit, den rasanten Trendsport kennenzulernen. Neben Technik und Taktik wird viel gespielt.

Treffpunkt: Beachvolleyballfeld am Raffturm, Neudammstraße Richtung Lamme (gegenüber der Markthalle)

Zielgruppe: Kinder **von 8 bis 12 Jahren**

Besonderes: Bitte eine Sonnenbrille und/oder ein Basecap mitbringen.

Mittwoch

22. Juli 20

29. Juli 20

05. August 20

12. August 20

19. August 20

26. August 20

02. September 20

09. September 20

16. September 20

23. September 20

30. September 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

Universitäts-Sport-Club Braunschweig e.V.

(0531) 3884391

info@usc-bs.de



Capoeira auf dem Löwenwall



© Imgur

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der man sich spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern kann.

Treffpunkt: Freifläche des Löwenwalls

Zielgruppe: Alle **ab 12 Jahren**

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag

4. September 20

11. September 20

18. September 20

25. September 20

2. Oktober 20

jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club. e.V.

(0531) 7996700

breitensport@btsc.de



Damen- und Herrengymnastik im Prinzenpark



© pinimg

Damen- und Herrengymnastik mit ungewöhnlichen Hilfsmitteln, die in die Hosentasche oder den Rucksack passen.

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

Zielgruppe: Alle **ab 18 Jahren**

Dienstag

21. Juli 20

28. Juli 20

4. August 20

11. August 20

1. September 20

8. September 20

15. September 20

22. September 20

6. Oktober 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Deep Work an der VW Halle

© John Hawkins SurreyHillsPhotography

Dynamisches, funktionelles Cardio-Krafttraining nach dem Yin-Yang-Prinzip.

- Treffpunkt:** Brücke auf der Rückseite der VW Halle
Zielgruppe: Alle **ab 15 Jahren** mit guter körperlicher Belastbarkeit
Besonderes: Bitte nach Möglichkeit eine Matte mitbringen.

Mittwoch

12. August 20
19. August 20

26. August 20
2. September 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

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



MTV Braunschweig
Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e.V.

Energy Dance an der VW Halle



Bewegungsangebot mit Musik. Fließende Bewegungsabläufe und kleinschrittige Bewegungsentwicklung. Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordinationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung.

Treffpunkt: Brücke auf der Rückseite der VW Halle

Zielgruppe: Alle **ab 18 Jahren**

Besonderes: Bitte in bequemer Kleidung mit Sportschuhen kommen.

Donnerstag

23. Juli 20

30. Juli 20

6. August 20

27. August 20

3. September 20

10. September 20

17. September 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

GTC Rüningen e.V.

(0531) 873441

n.zwarycz@outlook.de



Inklusives Tanzen am Inselwall



© Menno Schaefer

Fröhliches inklusives Tanzen und Bewegungen zu Musik für Menschen mit Beeinträchtigung jeder Art.

Treffpunkt: Grünfläche am Inselwall / Springbrunnen am Inselwallpark

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung jeder Art und Menschen ohne Beeinträchtigung ab **16 Jahren**.

Besonderes: Auch begleitende Betreuer sind willkommen. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag

21. Juli 20

11. August 20

28. Juli 20

18. August 20

4. August 20

jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Anbieter

TSV Rüningen e.V.

(01515) 1678272

geschaeftsstelle@tsvrueningen.de





Bürgerstiftung Braunschweig - das sind jährlich mehr als hundert bunte Ideen für unsere Stadt: Von **BürgerSport** im Park, dem **Bürgersingen** auf dem Magnikirchplatz bis hin zu **Erbrechtstagen** und **Testamentssprechstunden**. Ehrenamtliche **LesePaten** sind regelmäßig „Auf dem Weg zum Buch“ in Schulen und Kitas tätig. Daneben sind **MathePaten**, **WaldPaten** und **TechnikPaten** unterwegs. In Seniorenheimen kann man als Wii-Pate zu Besuch sein.

Möglich sind alle Angebote nur durch **Ihre Unterstützung** - indem Sie sich mit Zeit, Ideen oder Geld engagieren!

Vielleicht möchten Sie aber auch auf Geschenke zu Geburtstagen, Jubiläen oder anderen besonderen Anlässen verzichten und Ihre Gäste um „Spenden statt Geschenke“ bitten?

Jeder Euro zählt!

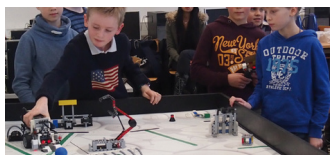
Spendenkonto:

Bürgerstiftung Braunschweig

Braunschweigische Landessparkasse

IBAN DE97 2505 0000 0002 1087 77

BIC NOLADE2HXXX



Kraft- und Ausdauertraining im Prinzenpark



© leedsn-studio.livejournal.com

Beim Kraft- und Ausdauertraining werden wir Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht im Wechsel mit Ausdauerübungen am Platz (z.B. Jumping-Jacks, Skippings, Zirkel-Runs u.ä.) durchführen.

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

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene **ab 16 Jahren**

Besonderes: Bitte eine Matte oder Badehandtuch für die Kräftigungsübungen mitbringen.

Samstag

22. August 20

12. September 20

29. August 20

19. September 20

5. September 20

jeweils von 10:00 bis 11:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Laufen im Prinzenpark



© Yury and Tanya

Auch in diesem Jahr soll das Augenmerk auf einer Mischung von Ausdauer, Koordination und Laufstil liegen, um eine bestmögliche Kombination für jeden Teilnehmer zu finden. Wir wollen keinen Marathonlauf und keine 100 m-Sprints machen, sondern uns einfach eine Stunde an der frischen Luft bewegen.

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

Zielgruppe: Alle **ab 16 Jahren**

21. Juli 20 (Dienstag)

29. Juli 20 (Mittwoch)

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e. V.
www.psv-braunschweig.de



ParkSportAbzeichen und Sport- Abzeichen im Prinzenpark



© scorpp

Das ParkSportAbzeichen ist eine Mischung aus bekannten Elementen des Deutschen Sportabzeichens und einfachen Bewegungsübungen in der freien Natur. Wir bieten das Training und die Abnahme des ParkSportAbzeichens und des normalen Sportabzeichens an.

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

Zielgruppe: Kinder **ab 6 Jahren** (mit Begleitung), Jugendliche und Erwachsene

Dienstag

4. August 20

11. August 20

18. August 20

25. August 20

1. September 20

8. September 20

15. September 20

22. September 20

jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Pilates im Prinzenpark



Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

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

Zielgruppe: Alle **ab 16 Jahren**

Besonderes: Bitte eine Matte oder Badehandtuch mitbringen.

Mittwoch

12. August 20

19. August 20

26. August 20

2. September 20

9. September 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Qigong im Prinzenpark

© Ian Rentoul/HotSpot Media

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

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

Zielgruppe: Ohne Einschränkung

Besonderes: Bitte in bequemer und nicht einengen-
der Kleidung kommen.

Donnerstag

23. Juli 20

13. August 20

30. Juli 20

20. August 20

6. August 20

jeweils von 9:00 bis 10:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Qigong und Tai-Chi auf dem Löwenwall



© Ian Rentoul

Stille und Freude in der Bewegung. Kleine Folgen des beweglichen und stehenden Qigong.

Treffpunkt: Freifläche des Löwenwalls

Zielgruppe: Ohne Einschränkung

Besonderes: Bitte in bequemer und nicht einengender Kleidung kommen.

Montag

20. Juli 20

27. Juli 20

3. August 20

10. August 20

17. August 20

24. August 20

jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr.

Anbieter:

SC Einigkeit Gliesmarode

(0531) 371331

info@scegliesmarode.de



Rugby auf dem Löwenwall



© eva9413

Rugby, das Spiel mit dem eiförmigen Ball, ist eine der schnellsten Mannschaftssportarten der Welt. Ein Mix aus Handball, Fußball und Football. Rugby ist ein Teamsport, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Schnelligkeit, Fairness, Geschicklichkeit.

Treffpunkt: Löwenwall am Obelisk

Zielgruppe: Kinder **von 5 bis 16 Jahren**

Mittwoch

5. August 20

12. August 20

19. August 20

26. August 20

2. September 20

9. September 20

16. September 20

23. September 20

30. September 20

7. Oktober 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr

Anbieter:

Rugby Löwen Braunschweig e.V.

(0173) 2124077

rugby-loewen-braunschweig@web.de



Tanzen auf dem Löwenwall



© Mark Caunt

Tanzen zu lateinamerikanischen und zeitgenössischen Rhythmen. Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik und trainiert das Gehirn. Schritte und Drehungen erfordern Konzentration und Koordination. Tanzen ist, macht und hält gesund.

Treffpunkt: Löwenwall am Obelisk

Zielgruppe: Alle **ab 20 Jahren**

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag

18. August 20

25. August 20

1. September 20

8. September 20

15. September 20

22. September 20

29. September 20

6. Oktober 20

13. Oktober 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr.

Anbieter:

SC Einigkeit Gliesmarode e.V.

(0531) 371331

info@scegliesmarode.de



Braunschweig imPuls liefert Denkanstöße



69.000 Bürger*innen mit Migrationshintergrund leben in Braunschweig. Das macht 26 Prozent der Gesamtbevölkerung aus. Hätten Sie das gedacht?

Diese und weitere spannende Zahlen befinden sich im ersten Braunschweig imPuls der Bürgerstiftung. Der Report zeigt Daten und Ideen zu den Themen: Bevölkerung, Vielfalt, Umwelt, Wohnen, Sicherheit und Freizeit vor dem Hintergrund der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Anschauliche und übersichtliche Grafiken liefern Denkanstöße und regen zu Diskussionen an.

Haben Sie den Braunschweig imPuls schon gelesen? Falls nicht, laden Sie sich den Report unter www.braunschweig-impuls.de herunter. Gern schicken wir Ihnen auch ein gedrucktes Exemplar zu. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Mail: impuls@buergerstiftung-braunschweig.de

Telefon: 05 31 / 48 20 24 - 00 oder - 22

Yoga auf dem Löwenwall



© Abbi Road Photos

Leichte entspannende Yoga-Übungen für jede Altersstufe, Meditationen und Mantras chanten bringen Seele, Herz, Geist und Körper in Einklang.

Treffpunkt: Freifläche des Löwenwalls

Zielgruppe: Alle **ab 18 Jahren**

Besonderes: Bitte eine Matte oder Badehandtuch mitbringen.

Mittwoch

5. August 20

12. August 20

19. August 20

26. August 20

jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

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



Yoga meets Pilates im Theaterpark



© Ian Rentoul

Das Angebot vereint Elemente aus dem Yoga, Hatha, Vinyasa und Yin.

Treffpunkt: Spielplatz im Theaterpark

Zielgruppe: Alle **ab 16 Jahren**

Besonderes: Auch für Teilnehmer mit Sehbehinderungen und leichten körperlichen Einschränkungen.

Bitte Yogamatte, Decke oder Handtuch mitbringen.

Dienstag

21. Juli 20

11. August 20

25. August 20

1. September 20

jeweils von 8:30 bis 9:30 Uhr.

Anbieter:

MTV Braunschweig e.V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de



MTV Braunschweig
Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e.V.

Yoga und Meditation im Prinzenpark



© BushAlex

Schnuppern für Anfänger. Neben den klassischen Asanas des Hatha Yoga werden einfache Atemtechniken und Meditationen geübt.

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

Zielgruppe: Alle **ab 16 Jahren**

Besonderes: Bitte eine Matte oder ein großes Handtuch mitbringen.

Montag

20. Juli 20

27. Juli 20

3. August 20

10. August 20

17. August 20

24. August 20

jeweils 19:00 bis 20:00 Uhr und 20:00 bis 21:00 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Zeitgenössischer Tanz auf dem Löwenwall



© Andrew Astbury

Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik und trainiert das Gehirn. Schritte und Drehungen erfordern Konzentration und Koordination. Tanzen ist, macht und hält gesund.

Treffpunkt: Freifläche des Löwenwalls

Zielgruppe: Alle, die Spaß am Tanzen haben

Freitag

7. August 20

14. August 20

21. August 20

28. August 20

jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr

Anbieter:

E-Motion

(0177) 347396

Zwergi-berit@web.de

E-MOTION e.v.

Zumba im Prinzenpark



© Stanislav Duben

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

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

Zielgruppe: Alle **ab 18 Jahren**

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag

21. Juli 20

28. Juli 20

4. August 20

11. August 20

18. August 20

25. August 20

1. September 20

8. September 20

15. September 20

22. September 20

29. September 20

6. Oktober 20

jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr.

Anbieter:

Polizeisportverein Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
Braunschweig e.V.
www.psv-braunschweig.de



Zumba Fitness im Südstadtpark



© Menno Schaefer

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Treffpunkt: Basketballplatz im Skatepark, Zugang über Salzdahlumer Straße (gegenüber Schützenhaus Heidberg)

Zielgruppe: Alle **ab 18 Jahren**

Besonderes: Bitte in bequemer Kleidung mit Sportschuhen kommen.

Mittwoch

22. Juli 20

29. Juli 20

5. August 20

12. August 20

19. August 20

26. August 20

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Anbieter:

Tanz-Sport-Zentrum Braunschweig

(0151) 64480165

vorsitzender@tsz-bs.de



Mitmachen!

Fast 64.000 Braunschweigerinnen und Braunschweiger, davon ca. 21.000 Kinder und Jugendliche, sind Mitglied in einem der über 220 Sportvereine, die ganzjährig die vielen unterschiedlichen Breiten- und Leistungssportangebote organisieren. Der Stadtsportbund Braunschweig e.V., Dachorganisation des Vereinssports und Kooperationspartner der Bürgerstiftung, ist somit seit Jahren die größte Personenvereinigung in der Stadt Braunschweig.

Neben den Angeboten der Sportvereine, die eine Mitgliedschaft voraussetzen und in diversen Sporthallen und auf Sportplätzen durchgeführt werden, bieten die neuen Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum erneut allen Bewegungswilligen die Möglichkeit einer vereinsungebunden und kostenlosen Freizeitgestaltung. Die in dieser Broschüre zusammengefassten Angebote werden wieder von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern der Braunschweiger Sportvereine im Rahmen des Projektes „BürgerSport im Park 2020“ organisiert.

Der Stadtsportbund Braunschweig unterstützt dieses Projekt der Bürgerstiftung, um die sportliche Betätigung im öffentlichen Raum zum festen Bestandteil einer aktiven Freizeitgestaltung der Braunschweiger Bevölkerung werden zu lassen. Die beteiligten Sportvereine erhalten so auch die Möglichkeit, über die offenen Sport- und Bewegungsangebote unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen und so möglicherweise Interessierte in bereits bestehende oder neue Sportgruppen des Vereins zu integrieren.

Machen **auch Sie** mit beim „BürgerSport im Park 2020“!

Frankfurter Str. 279
38122 Braunschweig
(0531) 80077
buergersport-im-park@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de



Stadtsportbund
Braunschweig e.V.

Förderer:



Es war noch nie so
einfach, Sport zu
treiben!



Löwenwall 16
38100 Braunschweig
(0531) 48202400
info@buergerstiftung-braunschweig.de
www.buergerstiftung-braunschweig.de

**BÜRGER
STIFTUNG** 
Braunschweig