

2. Halbzeit ■ Juli bis Oktober 2023

ab
06. Juli
2023



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2023



StadtSportbund
Braunschweig e.V.



Liebe Braunschweiger*innen,

BürgerSport im Park 2023 startet in die 2. Halbzeit! 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 im Internet auf www.buergersport.de finden Sie das Programm für die 2. Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 6. Juli 2023 und endet am 13. Oktober 2023.

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

BÜRGER
STIFTUNG Braunschweig





Fitness *Konditionstraining*

| 5



Körperbalance

| 11



Tanzen & Kampfkunst

| 17



Walken, Laufen & Spielen | 23



Workout *Muskeltraining*

| 29

| 35

Wochenübersicht | 36
Treffpunkte | 38

Grußwort Stadtsportbund | 40
Grußwort Bürgerstiftung | 42

Aroha & Kaha*
Energy Dance*
Fit-Mix
Fit zu Zweit

Treppenlauf-Workout
Zumba

Faszien-Fitness
Körperbalance-Training
Multiple Sklerose-Training*
QiGong*

QiGong & Tai-Chi*
Tai-Chi*

Arnis Kombatán
Bewegung & Tanz*
Capoeira*
Ninjutsu

Taekwon-Do*
Zumba Dance

Discgolf*
Einfach! Gehen!*Park-Fit
Sportabzeichen-Training*

Walking

Bodyfit-Workout
Bodyweight-Training
Buggy-Workout
Calisthenics*

Calisthenics & Turnen
Pilates-Yogilates*
Kraft-Ausdauer-Training
Wirbelsäulengymnastik

Für noch mehr Sport im Grünen

RENEW X **Fitness und Festival-Feeling**

Informationen zur Teilnahme | 44
Sportvereine und Förderer | 46

* *inklusiv*

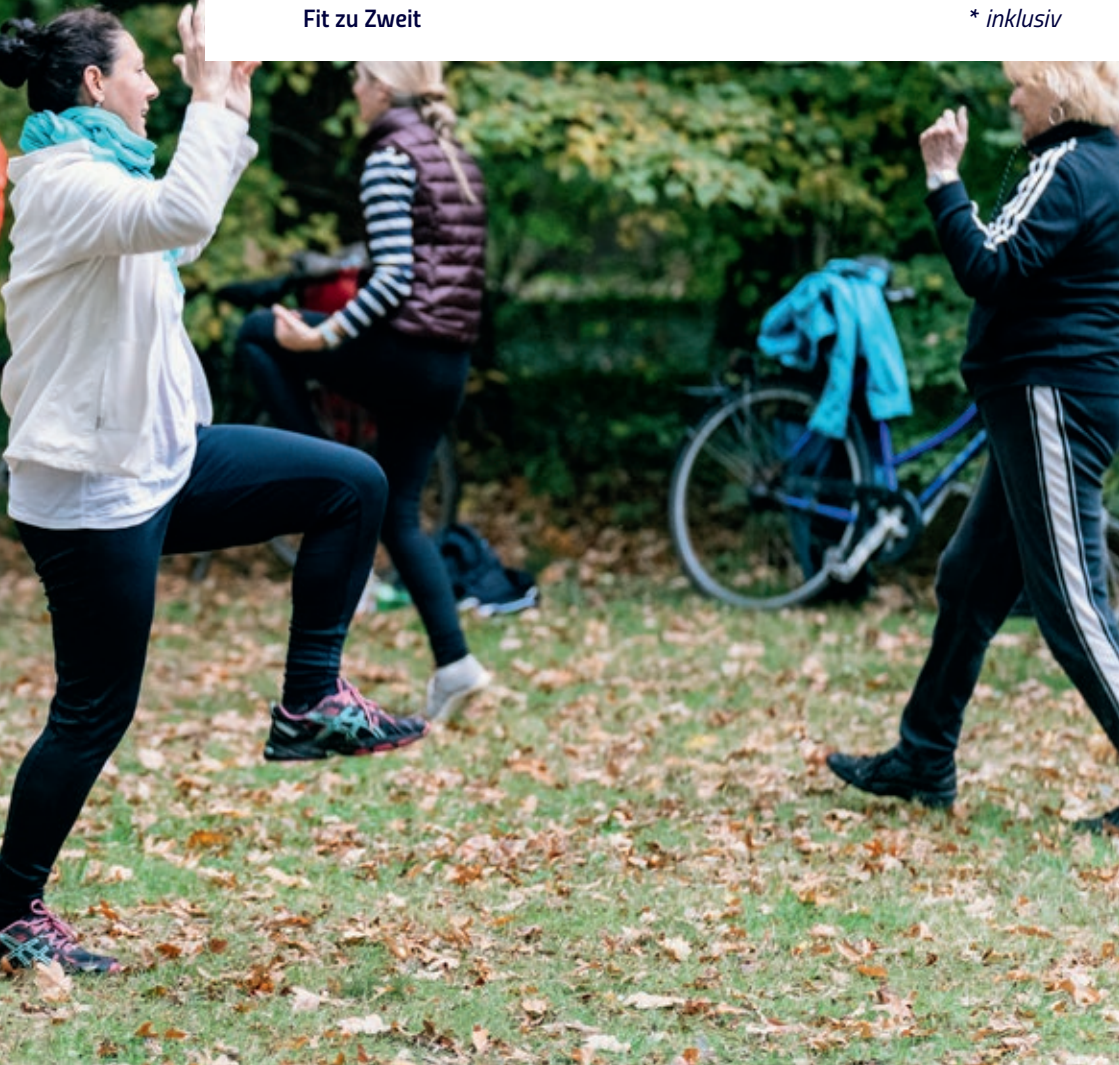




Aroha & Kaha*
Energy Dance*
Fit-Mix
Fit zu Zweit

Treppenlauf-Workout
Zumba

** inklusiv*





Aroha & Kaha in Viewegs Garten

Fitness für Körper, Geist und Seele: Es geht um Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen im $\frac{3}{4}$ -Takt. Inspiriert von Haka, Taiji, Kung und QiGong.

Treffpunkt: Grünfläche gegenüber dem Hauptbahnhof (Ecke Willy-Brandt-Platz / Kurt-Schuhmacher-Straße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, keine Altersbeschränkung, keine Vorkenntnisse

Inklusiv: Neurologische Erkrankungen (z. B. Parkinson) stellen kein Problem dar. Nicht unbedingt geeignet für Personen mit Geh- und Stehbehinderungen.

Besonderes: Bitte bequeme Sportkleidung, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 10:00 Uhr

13. Aug. 27. Aug. 10. Sept.

20. Aug. 03. Sept.

Anbieter:

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



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

07. Juli 04. Aug. 25. Aug.

14. Juli 11. Aug.

Anbieter:

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



Fit-Mix im Bürgerpark

Mit einem bunten Mix aus verschiedenen Übungen wird unter anderem mit verschiedenen Kleingeräten Ausdauer, Koordination, Kraft und Körperwahrnehmung trainiert. Die Übungen sind herausfordernd und stärken den Körper.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte eine Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 08:30 Uhr

12. Juli	09. Aug.	13. Sept.
19. Juli	16. Aug.	20. Sept.
26. Juli	30. Aug.	
02. Aug.	06. Sept.	

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



Fit-Mix im Prinzenpark

Der richtige Einstieg, wieder etwas für die eigene Fitness zu tun. Das Ziel ist, die Ausdauer zu erhöhen, die Fitness und allgemeine Beweglichkeit zu verbessern und zusammen Spaß zu haben. Zwischen den einzelnen Bewegungseinheiten wird nicht ge Joggt, höchstens zügig gegangen.

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

Zielgruppe: Erwachsene, auch Senioren, für Anfänger

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

17. Aug.	07. Sept.	28. Sept.
24. Aug.	14. Sept.	05. Okt.
31. Aug.	21. Sept.	12. Okt.

Anbieter:
SC Greif e. V.
0173.6478007
ullo@web.de





Fit zu Zweit im Nordpark

Fitnessstraining zu Zweit ist die beste Art, miteinander Zeit zu verbringen und sich gleichzeitig zu bewegen. Doppelter Spaß, doppelte Motivation bei Sportübungen, bei denen der / die Partner*in durchaus auch das „Sportgerät“ sein kann. Gemeinsames Training der Balance, Stabilität, Koordination und Mobilität schafft gemeinsame Erlebnisse.

Treffpunkt: Grünfläche am Haus der Kulturen (Ecke Mittelweg / Taubenstraße)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Das Angebot ist für Menschen mit Geh-, Steh- und / oder Balanceproblemen nur bedingt geeignet.

Besonderes: Bitte Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, ab 10:00 Uhr

12. Aug. 26. Aug. 09. Sept.

19. Aug. 02. Sept.

Anbieter:

Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.

(0531) 3102460

vorstand@tura-braunschweig.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

11. Aug. 01. Sept. 22. Sept.

18. Aug. 08. Sept. 29. Sept.

25. Aug. 15. Sept.

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de

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

13. Aug.	03. Sept.	17. Sept.
27. Aug.	10. Sept.	24. Sept.

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 Fitnessselementen 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

12. Juli	09. Aug.	06. Sept.
19. Juli	16. Aug.	13. Sept.
26. Juli	23. Aug.	20. Sept.
02. Aug.	30. Aug.	27. Sept.

Anbieter:

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







Körperbalance

| 11

Faszien-Fitness
Körperbalance-Training
Multiple Sklerose-Training*
QiGong*

QiGong & Tai-Chi*
Tai-Chi*

** inklusiv*





Faszien-Fitness 1 im Prinzenpark

Elastische Faszien fördern die Kraftübertragung der Muskulatur und dienen der Beweglichkeit, so dass auch Verspannungen und Schmerzen gelöst bzw. verhindert werden können. Es werden verschiedene federnde, dehnende und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsrübungen kombiniert, um das Faszien-system elastisch und flexibel zu halten.

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

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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, ab 10:00 Uhr

19. Aug.	09. Sept.	30. Sept.
26. Aug.	16. Sept.	07. Okt.
02. Sept.	23. Sept.	

Anbieter:

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

Faszien-Fitness 2 im Prinzenpark

Elastische Faszien fördern die Kraftübertragung der Muskulatur und dienen der Beweglichkeit, so dass auch Verspannungen und Schmerzen gelöst bzw. verhindert werden können. Es werden verschiedene federnde, dehnende und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsrübungen kombiniert, um das Faszien-system elastisch und flexibel zu halten.

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

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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 19:00 Uhr

21. Aug.	11. Sept.	02. Okt.
28. Aug.	18. Sept.	09. Okt.
04. Sept.	25. Sept.	

Anbieter:

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

Körperbalance-Training im Bürgerpark

Gemeinsam soll der Gleichgewichtssinn gefordert und beübt werden. Mit einfachen Übungen wird die Balance trainiert. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird mit Instabilitäten und einfachen Kleingeräten gearbeitet. Auch Partnerübungen werden zum Einsatz kommen.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene ab 30 Jahre, für Anfänger und Fortgeschrittene, die im Altersgang Probleme mit dem Gleichgewicht entwickeln oder die prophylaktisch ihr Gleichgewicht trainieren wollen.

Besonderes: Bitte eine Matte oder Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 12:15 Uhr

06. Juli	03. Aug.	07. Sept.
13. Juli	10. Aug.	14. Sept.
20. Juli	17. Aug.	21. Sept.
27. Juli	31. Aug.	

Anbieter:

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



Multiple Sklerose- Training im Bürgerpark

Mit einem bunten Mix verschiedener Übungen und Verwendung von Kleingeräten wird Ausdauer, Koordination, Kraft und Körperwahrnehmung trainiert. Kognitive Übungen für das Gedächtnis und die Wahrnehmung fließen in das Training ein.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Von MS betroffene Menschen, aber auch Menschen, die auf Training im Sitzen bzw. Hocker- / Rollator-Gymnastik angewiesen sind.

Inklusiv: Alle Übungen werden für die Teilnehmenden individuell angepasst.

Besonderes: Bitte etwas zu trinken mitbringen. Rollator, Rollstuhl oder eine andere Sitzmöglichkeit sind notwendig.

Mittwoch, ab 09:45 Uhr

12. Juli	09. Aug.	13. Sept.
19. Juli	16. Aug.	20. Sept.
26. Juli	30. Aug.	
02. Aug.	06. Sept.	

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

06. Juli	24. Aug.	21. Sept.
13. Juli	31. Aug.	28. Sept.
20. Juli	07. Sept.	
17. Aug.	14. Sept.	

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e. V.

(0531) 232300

sven.rosenbaum@eintracht.com



QiGong am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

06. Juli	24. Aug.	21. Sept.
13. Juli	31. Aug.	28. Sept.
20. Juli	07. Sept.	
17. Aug.	14. Sept.	

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.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, leichte Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 10:00 Uhr

10. Juli	31. Juli	21. Aug.
17. Juli	07. Aug.	28. Aug.
24. Juli	14. Aug.	

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 stressabbauend.

Treffpunkt: Grünfläche am Portikus-teich (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

21. Aug.	11. Sept.	02. Okt.
28. Aug.	18. Sept.	09. Okt.
04. Sept.	25. Sept.	

Anbieter:

Entspannung mit System e. V.
0176.84789952
kontakt@entspannung-mit-system.de







Tanzen & Kampfkunst

| 17

Arnis Kombatan
Bewegung & Tanz*
Capoeira*
Ninjutsu

Taekwon-Do*
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

07. Aug. 21. Aug. 04. Sept.

14. Aug. 28. Aug.

Anbieter:

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

Bewegung & Tanz im Inselwallpark

Ein Angebot als Wohltat für Körper, Geist und Seele: Das Gehirn wird auf verschiedenen Ebenen stimuliert, um Glückshormone auszuschütten. Mit Salsa und spanischen Rhythmen kann man Stress abbauen, den Kreislauf in Gang bringen, Ausdauer, Beweglichkeit, Muskeln und Gelenke stärken. Körperspannung ist beim Tanzen sehr wichtig.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 20 Jahre

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes Bitte sportliche Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 11:00 Uhr

06. Aug. 03. Sept. 01. Okt.

13. Aug. 10. Sept. 08. Okt.

20. Aug. 17. Sept.

27. Aug. 24. Sept.

Anbieter:

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

14. Juli	11. Aug.	08. Sept.
21. Juli	18. Aug.	15. Sept.
28. Juli	25. Aug.	22. Sept.
04. Aug.	01. Sept.	29. Sept.

Anbieter:

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



Ninjutsu (Kampfkunst) 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

14. Aug.	28. Aug.	11. Sept.
21. Aug.	04. Sept.	

Anbieter:

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





Taekwon-Do 1 (Kinder) im Prinzenpark

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst, bei der sowohl die Arme als auch die Beine zu Angriffs- und Verteidigungszwecken eingesetzt werden. Ein „Markenzeichen“ des Taekwon-Do sind seine vielfältigen, zum Teil akrobatisch anmutenden Fußtechniken, was nicht zuletzt zur großen Beliebtheit dieser modernen und sehr dynamischen Kampfkunst führt.

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

Zielgruppe: Kinder ab 4 bis 11 Jahre

Inklusiv: Eine Teilnahme für Menschen mit geistigen Einschränkungen ist möglich.

Besonderes Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 17:00 Uhr

06. Juli	20. Juli)	24. Aug.
13. Juli	17. Aug.	

Anbieter:

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

Taekwon-Do 2 im Prinzenpark

Taekwon-Do ist eine Kampfkunst, bei der sowohl die Arme als auch die Beine zu Angriffs- und Verteidigungszwecken eingesetzt werden. Ein „Markenzeichen“ des Taekwon-Do sind seine vielfältigen, zum Teil akrobatisch anmutenden Fußtechniken, was nicht zuletzt zur großen Beliebtheit dieser modernen und sehr dynamischen Kampfkunst führt.

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

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Eine Teilnahme für Menschen mit geistigen Einschränkungen ist möglich.

Besonderes Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 18:00 Uhr

06. Juli	20. Juli	24. Aug.
13. Juli	17. Aug.	

Anbieter:

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

Zumba Dance im Inselwallpark

Zumba Dance kombiniert Aerobic mit latein-amerikanischen 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 Jahre und Erwachsene, 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

07. Juli	11. Aug.	15. Sept.
14. Juli	18. Aug.	22. Sept.
21. Juli	25. Aug.	29. Sept.
28. Juli	01. Sept.	06. Okt.
04. Aug.	08. Sept.	13. Okt.

Anbieter:

SV Schwarzer Berg e. V.

0151.22390446

info@sv-schwarzerberg.de







Walken, Laufen & Spielen

| 23

Discgolf*
Einfach! Gehen!*
Park-Fit
Sportabzeichen-Training*

Walking

* *inklusiv*

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 gruppendynamische Sportspiele angeboten.

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

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Ein gewisses Maß an Mobilität ist erforderlich.

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

Samstag, ab 15:30 Uhr

15. Juli 26. Aug. 07. Okt.

29. Juli 09. Sept.

12. Aug. 23. Sept.

Anbieter:

ALILA FUN SPORT e. V.

0157.36552786

info@alilateam.de

ALILA
FUN SPORT e.V.

Einfach! Gehen! in Riddagshausen

Sich gemeinsam in der Natur bewegen und dabei sanft die Ausdauer trainieren. Einfach gehen: auch mal meditativ und aufmerksam. Dazwischen kurze Gymnastikeinheiten. Gut für Ungeübte und Wiedereinsteiger.

Treffpunkt: Bushaltestelle Kreuzteich (Ecke Messeweg / Ebertallee)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Für Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes oder mit leichtem Übergewicht geeignet.

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

Dienstag, ab 09:30 Uhr

11. Juli 25. Juli 08. Aug.

18. Juli 01. Aug. 15. Aug.

Anbieter:

Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.

(0531) 371331

info@scegliesmarode.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

10. Juli	07. Aug.	04. Sept.
17. Juli	14. Aug.	11. Sept.
24. Juli	21. Aug.	18. Sept.
31. Juli	28. Aug.	25. Sept.

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e. V.

(0531) 232300

sven.rosenbaum@eintracht.com



Sportabzeichen-Training im Prinzenpark

Vorbereitung der Teilnehmenden auf die Abnahme des Sportabzeichens am 23.09.2023 im Rahmen des 6. Inklusiven Sportabzuchtages des Polizei SV

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

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 17:00 Uhr

01. Aug.	22. Aug.	12. Sept.
08. Aug.	29. Aug.	19. Sept.
15. Aug.	05. Sept.	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.

(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de



25



Walken, Laufen & Spielen



Walking in Riddagshausen

Einführung in die Technik und Variationen dieses beliebten gemäßigten Ausdauersportes. Walking ohne Stöcke, aber mit Gymnastikeinheiten zwischendurch: abwechslungsreiche Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Koordination in Verbindung mit unterhaltsamer Kommunikation.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 40 Jahre (mit und ohne Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen, Schmerzen, Osteopenie), für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Montag, ab 16:00 Uhr

10. Juli	21. Aug.	18. Sept.
17. Juli	28. Aug.	25. Sept.
31. Juli	04. Sept.	02. Okt.
07. Aug.	11. Sept.	09. Okt.

Anbieter:

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



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





Workout *Muskeltraining*

| 29

Bodyfit-Workout
Bodyweight-Training
Buggy-Workout
Calisthenics*

Calisthenics & Turnen
Pilates-Yogilates*
Kraft-Ausdauer-Training
Wirbelsäulengymnastik ** inklusiv*



Bodyfit-Workout im Bürgerpark

Training und Übungen, die Spaß machen und herausfordern: Kraft, Koordination, Ausdauer – mal im Zirkeltraining, mal in Form von Intervalltraining. Bei diesem Angebot darf sich jeder auspowern und austoben.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte eine Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 11:00 Uhr

12. Juli	09. Aug.	13. Sept.
19. Juli	16. Aug.	20. Sept.
26. Juli	30. Aug.	
02. Aug.	06. Sept.	

Anbieter:

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



Bodyweight-Training im Bürgerpark

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen, die das Muskelsystem in seiner Ganzheit beanspruchen und fordern. Hierbei werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert, die Muskulatur gekräftigt, durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Muskeln und Gelenke werden im vollen Bewegungsradius trainiert und so die Stabilität, Mobilität und Flexibilität des ganzen Körpers verbessert.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene, die Alternativen zum klassischen Hanteltraining suchen.

Besonderes: Bitte eine Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

06. Juli	03. Aug.	07. Sept.
13. Juli	10. Aug.	14. Sept.
20. Juli	17. Aug.	21. Sept.
27. Juli	31. Aug.	

Anbieter:

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



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

12. Juli	30. Aug.	20. Sept.
19. Juli	06. Sept.	27. Sept.
23. Aug.	13. Sept.	

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 Jahre 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

26. Juli	30. Aug.	11. Okt.
02. Aug.	06. Sept.	
09. Aug.	13. Sept.	

Anbieter:

„Cali 38“ c / o Stadtsportbund
Braunschweig e. V.
(0531) 80077
buergersport-im-park@ssb-bs.de



31



Muskeltraining

Workout



Calisthenics & Turnen im Bürgerpark

Die Teilnehmenden lernen Grundelemente und essenzielle Bewegungsabläufe des Turnens sowie den Unterschied zwischen Turnen und Calisthenics (Eigengewichtstraining). Zudem werden Bewegungsabläufe und das nötige Wissen vermittelt, um selbständig Übungen im Calisthenics-Bereich ausführen und sich selber beibringen zu können.

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

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 16:00 Uhr

14. Juli	11. Aug.	08. Sept.
21. Juli	18. Aug.	15. Sept.
28. Juli	25. Aug.	
04. Aug.	01. Sept.	

Anbieter:

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



Pilatis-Yogilates am Dowesee

Die gemeinsamen Übungen dienen der Kräftigung, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit sowie einem guten Körpergefühl. Diese Aktivitäten sollen den Stoffwechsel anregen.

Treffpunkt: Schul- und Bürgergarten, Doweseeweg (Grünfläche am Grillplatz)

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

Inklusiv: Die Übungen werden für inklusive Teilnehmende individuell angepasst

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Badetuch, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 17:00 Uhr

12. Juli	26. Juli	09. Aug.
19. Juli	02. Aug.	16. Aug.

Anbieter:

SV Kralenriede e. V.
(0531) 350740
vorstand@svkralenriede.de



Kraft-Ausdauer-Training 1 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 Jahre
und Erwachsene, für
Anfänger und Fortgeschrit-
tene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung,
eine Matte oder ein Bade-
tuch und etwas zu trinken
mitbringen.

Samstag, ab 09:00 Uhr

19. Aug.	09. Sept.	30. Sept.
26. Aug.	16. Sept.	07. Okt.
02. Sept.	23. Sept.	

Anbieter:

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

Kraft-Ausdauer-Training 2 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 Jahre
und Erwachsene, für
Anfänger und Fortgeschrit-
tene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung,
eine Matte oder ein Bade-
tuch und etwas zu trinken
mitbringen.

Montag, ab 18:00 Uhr

21. Aug.	11. Sept.	02. Okt.
28. Aug.	18. Sept.	09. Okt.
04. Sept.	25. Sept.	

Anbieter:

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





Wirbelsäulengymnastik im Bürgerpark

Das Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur umfasst sowohl Kräftigungs- als auch Dehn- und Mobilisationsübungen. Hinweise sollen ein rückengerechtes Verhalten im Alltag schulen. Zum Abschluss erfolgen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene (mit Rückenbeschwerden, Übergewicht, überwiegend sitzender Tätigkeit)

Inklusiv: Alle Übungen können auf Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung angepasst werden.

Besonderes: Bitte eine Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 09:45 Uhr

06. Juli	03. Aug.	07. Sept.
13. Juli	10. Aug.	14. Sept.
20. Juli	17. Aug.	21. Sept.
27. Juli	31. Aug.	

Anbieter:

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



BRAUNSCHWEIGS FITNESS OPEN AIR



13.-16. JULI 2023
BÜRGERPARK BRAUNSCHWEIG

Wochenübersicht

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Montag	10:00	QiGong & Tai-Chi am Löwenwall*	10.07.23	28.08.23
	16:00	Walking in Riddagshausen	10.07.23	09.10.23
	16:30	Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark*	21.08.23	09.10.23
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	10.07.23	25.09.23
	18:00	Kraft-Ausdauer-Training 2 im Prinzenpark	21.08.23	09.10.23
	19:00	Arnis Kombatan (Kampfkunst) im Prinzenpark	07.08.23	04.09.23
	19:00	Faszien-Fitness 2 im Prinzenpark	21.08.23	09.10.23
	20:00	Ninjutsu (Kampfkunst) im Prinzenpark	14.08.23	11.09.23
Dienstag	09:30	Einfach! Gehen! in Riddagshausen*	11.07.23	15.08.23
	17:00	Sportabzeichen-Training im Prinzenpark*	01.08.23	19.09.23
Mittwoch	08:30	Fit-Mix im Bürgerpark	12.07.23	20.09.23
	09:45	Multiple Sklerose-Training im Bürgerpark*	12.07.23	20.09.23
	10:30	Buggy-Workout im Bürgerpark	12.07.23	27.09.23
	11:00	Bodyfit-Workout im Bürgerpark	12.07.23	20.09.23
	17:00	Pilatis-Yogilates am Dowesee*	12.07.23	16.08.23
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark*	26.07.23	11.10.23
	18:00	Zumba im Inselwallpark	12.07.23	27.09.23

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Donnerstag	09:45	Wirbelsäulengymnastik im Bürgerpark*	06.07.23	21.09.23
	11:00	Bodyweight-Training im Bürgerpark	06.07.23	21.09.23
	11:00	Qigong am Löwenwall*	06.07.23	28.09.23
	12:15	Körperbalance-Training im Bürgerpark	06.07.23	21.09.23
	17:00	Taekwon-Do 1 (Kinder) im Prinzenpark *	06.07.23	24.08.23
	17:30	Qigong im Prinzenpark	06.07.23	28.09.23
	17:30	Fit-Mix im Prinzenpark	17.08.23	12.10.23
	18:00	Taekwon-Do 2 im Prinzenpark*	06.07.23	24.08.23
Freitag	16:00	Calisthenics & Turnen im Bürgerpark	14.07.23	15.09.23
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark*	07.07.23	25.08.23
	17:00	Capoeira am Löwenwall*	14.07.23	29.09.23
	17:00	Treppenlauf-Workout 1 im Richmondpark	11.08.23	29.09.23
	17:30	Zumba Dance im Inselwallpark*	07.07.23	13.10.23
Samstag	09:00	Kraft-Ausdauer-Training 1 im Prinzenpark	19.08.23	07.10.23
	10:00	Fit zu Zweit im Nordpark	12.08.23	09.09.23
	10:00	Faszien-Fitness 1 im Prinzenpark	19.08.23	07.10.23
	15:30	Discgolf im Westpark*	15.07.23	07.10.23
Sonntag	10:00	Aroha & Kaha in Viewegs Garten*	13.08.23	10.09.23
	11:00	Bewegung & Tanz im Inselwallpark*	06.08.23	08.10.23
	11:00	Treppenlauf-Workout 2 im Richmondpark	13.08.23	24.09.23

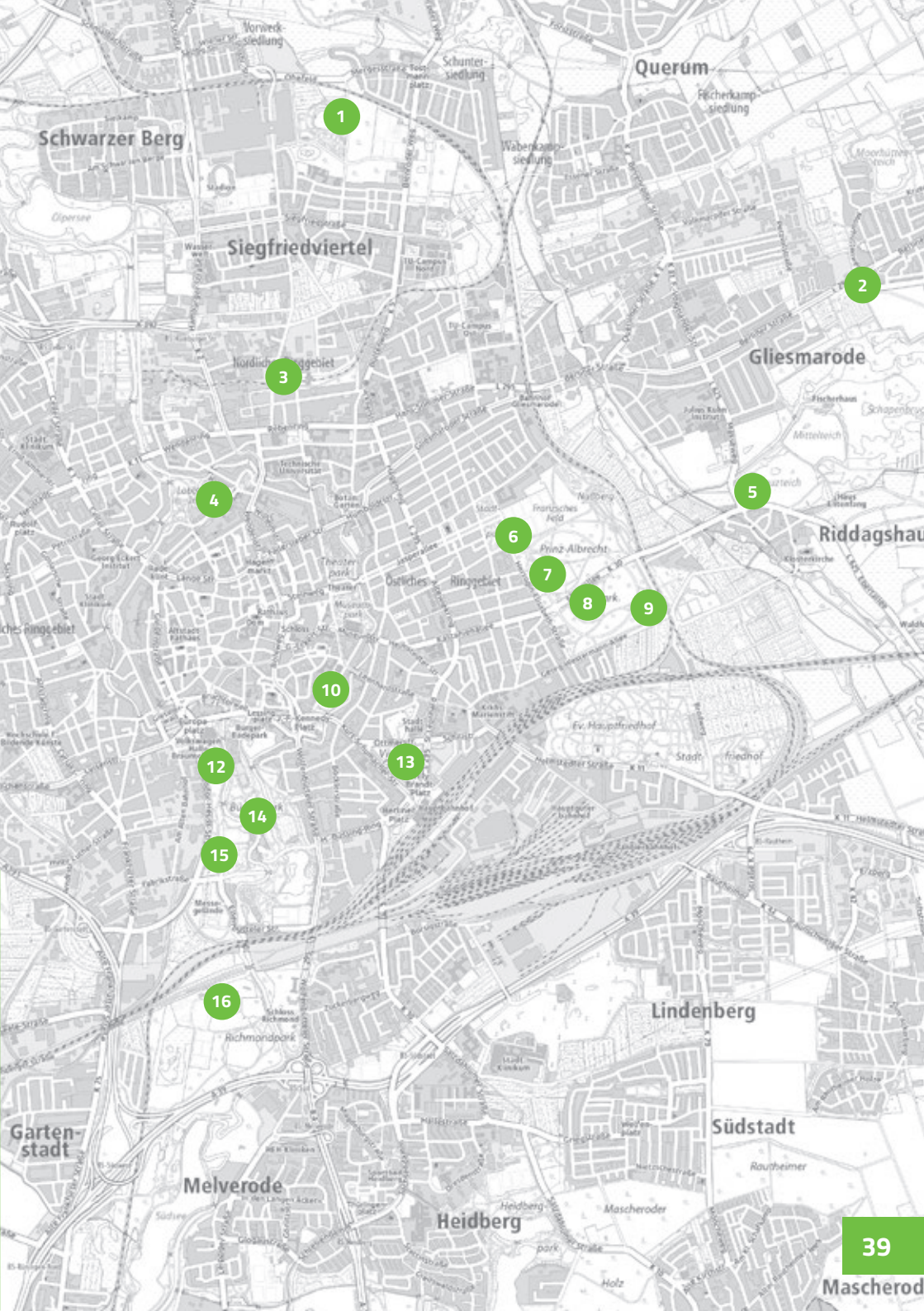
*inklusive

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

Treffpunkte

- 1 Dowesee, Schul- und Bürgergarten, Doweseweg (Grünfläche am Grillplatz)
- 2 Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg (Ecke Berliner Straße / Hordorfer Straße)
- 3 Nordpark, Grünfläche am Haus der Kulturen (Ecke Mittelweg / Taubenstraße)
- 4 Inselwallpark, Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)
- 5 Riddagshausen, Bushaltestelle Kreuzteich (Ecke Messeweg / Ebertallee)
- 6 Prinzenpark, Kirche St. Matthäus, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A
- 7 Prinzenpark, Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
- 8 Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
- 9 Prinzenpark, Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
- 10 Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisken
- 11 Westpark, Discgolf-Anlage, Bahn 1, auf dem Aussichtsberg (Zugang über Madamenweg – Bushaltestelle Kröppelberg)
- 12 Bürgerpark, Grünfläche an der VW-Halle
- 13 Viewegs Garten, Grünfläche gegenüber dem Hauptbahnhof (Ecke Willy-Brandt-Platz / Kurt-Schuhmacher-Straße)
- 14 Bürgerpark, Grünfläche am Portikus-
teich / Portikus (Zugang über Theodor-
Heuss-Straße und Bandungbrücke)
- 15 Bürgerpark, Outdoor-Fitnesszirkel am
Werkstättenweg (in Nachbarschaft des
Reisemobilplatzes)
- 16 Richmondpark, Treppen am Kennelbad
(Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler-
Straße)





Schwarzer Berg

Siegfriedviertel

Querum

Gliesmarode

Riddagshaus

Lindenberg

Südstadt

Melverode

Heidberg

Mascherode

1

2

3

5

4

6

7

9

10

12

13

14

15

16

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 Wir-Gefühl

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, schnacken und essen wir gemeinsam im Magniviertel. Tickets für Tische können Sie auf www.buergerstiftung-braunschweig.de erwerben.
- Lust, in Gemeinschaft zu singen? Jeden Mittwoch um 17.15 Uhr treffen wir uns auf dem Magnikirchplatz zum Bürgersingen. Gemeinsam mit der St. Magni Kirchengemeinde laden wir Sie herzlich ein: Kommen Sie einfach vorbei und singen Sie mit! Das letzte Bürgersingen findet am 6. September 2023 statt.
- Auf dem 11. Braunschweiger Erbrechtstag am 19. Oktober 2023 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 16 anbietenden Sportvereine:

- ALILA FUN SPORT e. V.
- Braunschweiger Ju-Jutsu und Kampfsportverein (BJJK) e. V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
- BTSV Eintracht von 1895 e. V.
- Cali 38 c/o Stadtsportbund Braunschweig 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.
- Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
- SC Rot-Weiß Volkmarode e. V.
- SC Greif e. V.
- SV Kralenriede e. V.
- SV Querum e. V.
- SV Schwarzer Berg e. V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.

Ein besonderer Dank gilt weiterhin den diesjährigen Förderern, die es den Sportvereinen durch ihre erneuten finanziellen Zuwendungen ermöglicht haben, in der 2. Halbzeit des Projektes insgesamt 37 Sport- und Bewegungsangebote (Terminblöcke) in 31 verschiedenen Sportarten (davon 17 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

Abbildungsnachweis

Fotos

- Bürgerstiftung: Umschlag, S. 42 / 43
- Photos of Art/Jérémy Decomble: S. 4 / 5, S. 22 / 23
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e.V., privat: S. 16 / 17
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone Fürst: S. 28 / 29, S. 40 / 41
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V., privat: S. 10 / 11)

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