BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2021

Stadtsportbund Braunschweig e.V.

Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

sich im Freien zu bewegen tut gut! Das merken immer mehr Menschen – nicht nur, aber auch gerade jetzt in der Corona-Pandemie. Unser Projekt BürgerSport im Park knüpft genau hier an: In öffentlichen Parks und auf frei zugänglichen Grünflächen wollen wir in Gemeinschaft mit Ihnen in Bewegung kommen. Das fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit.

Als Projektpartner haben wir seit 2019 den Stadtsportbund Braunschweig e. V. an unserer Seite. Ohne ihn und seine engagierten Sportvereine sowie ihre qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter wäre BürgerSport im Park nicht denkbar. Aber auch ohne Sie, liebe Braunschweigerinnen und Braunschweiger, wäre unser Projekt nicht zu so einem Erfolg geworden. Von Juni bis Oktober 2020 nahmen fast 3.900 Bürgerinnen und Bürger die 26 unterschiedlichen Sport- und Bewegungsangebote wahr. Diese große Resonanz führt dazu, dass BürgerSport im Park 2021 weiter gewachsen ist. In dieser Broschüre finden Sie 72 Angebote in 51 verschiedenen Sportarten von den 23 beteiligten Sportvereinen. Die Teilnahme ist erneut kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Kommen Sie einfach vorbei!

Starten sollte unser Projekt eigentlich nach den Osterferien. Die Corona-Maßnahmen haben dies aber verhindert. Wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, werden deshalb schon Termine in der Vergangenheit liegen, die coronabedingt ausfallen mussten. Sollten sich die Rahmenbedingungen erneut verändern, erhalten Sie alle Informationen zu den einzelnen Terminen und den Hygienerichtlinien immer aktuell auf *www.buergerstiftung-braunschweig.de*.

Das Organisationsteam der Bürgerstiftung Braunschweig und des Stadtsportbundes Braunschweig e. V. war stets zuversichtlich, dass BürgerSport im Park früher oder später tatsächlich beginnt. Nun ist es endlich soweit! Wir hoffen, dass Sie alle gesund sind und wir uns bald in einem unserer Parks begegnen.

Herzliche Grüße Ihre

Bürgerstiftung Braunschweig

BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

Workout *Muskeltraining* | *5*

Laufen & Walken | *15*

Körperbalance | *21*

Tanzen | *31*

Fitness *Konditionstraining* | *37*

Kampfsport | *45*

Kinder Spezial *bis einschl. 14 Jahren* | *51*

Wochenübersicht | *60*
Stadtplan | *62*
Grußwort Stadtsportbund | *64*
Bunte Ideen für Braunschweig | *66*

Calisthenics | 6
Dance & Fitness | 7
Deep Work | 7
Energy Dance | 8
Jamfya | 9
Kraft-Ausdauer-Training | 9+10
Pilates | 11
Zumba Fitness | 12

Nordic Walking | 16
Parksportabzeichen | 16
Plogging | 17
Rugby (kontaktlos) | 17
Sportabzeichen | 18
Walking | 18

Jugendzirkus | 22
QiGong | 22+23
QiGong & Tai-Chi | 23–24
Tai-Chi | 25–27
Tai-Chi & Kalligrafie | 27
Yoga | 28
Yoga meets Pilates | 28
Yoga und Tanzen | 29

Cheerleading | 32
HipHop | 32
Karnevalistischer Tanz | 33
K-Pop Cover Dance | 33
Tanzen inklusiv | 34
Tanzen lateinamerik. | 34
Zumba-Dance | 35

Aroha & Kaha | 38
Familiensport | 38
Faszienfitness | 39+40
FitnessWalk | 40
Gymnastik | 41
Herz-Kreislauf-Training | 42
Skip the Beat | 42
Zumba | 43

Aikido | 46
Capoeira | 46
Ju-Jutsu | 47
Karate | 47
Modern Arnis | 48
Selbstverteidigung | 48

Bewegungstraining | 52
Cheerleading | 53
Flohzirkus | 53
Karnevalistischer Tanz | 54
Kinderturnen | 54
Kinderzirkus | 55
Selbstverteidigung | 55
Sport & Spaß | 56
Tennis | 57
Zumba | 58

Informationen zur Teilnahme | *68*
Sportvereine und Förderer | *69*

Workout *Muskeltraining*

Calisthenics
Dance & Fitness
Deep Work
Energy Dance
Jamfya
Kraft-Ausdauer-Training
Pilates
Zumba Fitness

Calisthenics im Prinzenpark 1

Eigengewichtstraining in öffentlichen Sportanlagen, vielseitiges Ganzkörpertraining von Liegestütz bis Klimmzug in entsprechenden Variationen.

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

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

Mittwoch jeweils ab 18:00 Uhr
16. Juni
23. Juni

Anbieter:
SportGrün e. V.
0176.3237 7363
info@sport-gruen.de

Calisthenics im Prinzenpark 2

Eigengewichtstraining in öffentlichen Sportanlagen, vielseitiges Ganzkörpertraining von Liegestütz bis Klimmzug in entsprechenden Variationen.

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

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

Mittwoch jeweils ab 18:00 Uhr
08. September
15. September
22. September
29. September
06. Oktober

Anbieter:
SportGrün e. V.
0176.3237 7363
info@sport-gruen.de

SPORTGRÜN

SPORTGRÜN

Dance & Fitness im Museumpark

Für alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und Fitness haben.

Treffpunkt: Grünfläche zwischen Staatstheater und Museum

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen

jeweils ab 11:00 Uhr
Samstag 26. Juni
Sonntag 27. Juni
Samstag 10. Juli
Sonntag 19. September

Anbieter:
Braunschweig Dance Company e. V.
(0531) 2259 2979
info@bsdc.de

Deep Work im Bürgerpark

Dynamisches, funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining nach dem Yin-Yang-Prinzip – herausfordernd und ausgleichend.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene mit sportlicher Fitness

Besonderes: Bitte Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch jeweils ab 16:30 Uhr

16. Juni	07. Juli
23. Juni	14. Juli
30. Juni	21. Juli

Anbieter:
MTV Braunschweig e. V.
(0531) 4 9218
info@mtv-bs.de

Energy Dance im Bürgerpark

Für alle, die Lust auf Bewegung zu Musik haben. Keine Choreografie, keine Takte zählen, keine Schritte merken – einfach den Bewegungsabläufen direkt folgen. Körperfreundliche Bewegungen für ein gutes Körpergefühl, Herz-Kreislauftraining.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen

Montag jeweils ab 17:00 Uhr

14. Juni
21. Juni
28. Juni
05. Juli
12. Juli

Anbieter:
MTV Braunschweig e. V.
(0531) 4 9218
info@mtv-bs.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.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Freitag jeweils ab 17:00 Uhr

18. Juni
25. Juni
02. Juli
09. Juli
16. Juli
23. Juli
30. Juli
20. August
27. August
03. September
10. September

Anbieter:
Gymnastik- und Tanzsport-Club (GTC) Rüningen e. V.
(0531) 87 3441
n.zwarycz@outlook.de

Jamfya im Bürgerpark

Ein effektives Tanz-Fitness-Programm, das komplett aus original jamaikanischen Dancehall-Steps besteht. Durch die richtige Kombination dieser Schritte kommt ein perfektes Ganzkörper- und Cardio-Workout zustande.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, Tanz-und Fitnessbegeisterte

Besonderes: Bitte Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag jeweils ab 13.00 Uhr

01. Mai	07. August
05. Juni	04. September
03. Juli	02. Oktober

Anbieter:
Braunschweig Dance Company e. V.
(0531) 2259 2979
info@bsdc.de

Kraft-Ausdauer-Training im Prinzenpark 1

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

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

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

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

Montag jeweils ab 17:00 Uhr

12. April	03. Mai
19. April	10. Mai
26. April	

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Kraft-Ausdauer-Training im Prinzenpark 2

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

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

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

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

Samstag jeweils ab 10:00 Uhr

05. Juni	26. Juni
12. Juni	03. Juli
19. Juni	10. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Kraft-Ausdauer-Training im Prinzenpark 3

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

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

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

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

Samstag jeweils ab 10:00

14. August	18. September
21. August	25. September
28. August	02. Oktober
04. September	09. Oktober
11. September	

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Pilates im Prinzenpark 1

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unter Anwendung eines spezifischen Atemrhythmus dehnen und kräftigen wir die Muskulatur, fördern eine gesunde Körperhaltung und stärken die Tiefenmuskulatur.

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

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

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

Mittwoch jeweils ab 17:00 Uhr

02. Juni
09. Juni
16. Juni
23. Juni
30. Juni
07. Juli
14. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Pilates im Prinzenpark 2

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unter Anwendung eines spezifischen Atemrhythmus dehnen und kräftigen wir die Muskulatur, fördern eine gesunde Körperhaltung und stärken die Tiefenmuskulatur.

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

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

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

Montag jeweils ab 18:00 Uhr

16. August
23. August
30. August
06. September
13. September
20. September
27. September

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Zumba Fitness im Bürgerpark

Perfekt für gemeinsames Training, Kombination von Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Montag jeweils ab 19:00 Uhr

03. Mai	21. Juni
10. Mai	28. Juni
17. Mai	05. Juli
24. Mai	12. Juli
31. Mai	19. Juli
07. Juni	26. Juli
14. Juni	

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

TSZ Tanz Sport Zentrum Braunschweig e.V.

Laufen & Walken

Nordic Walking
Parksportabzeichen
Plogging
Rugby (kontaktlos)
Sportabzeichen
Walking

Nordic Walking im Prinzenpark

Einführung in die Nordic-Walking-Soft-Technik für Neu- und Wiedereinsteiger, Verbesserung der aeroben Ausdauer durch moderates Outdoortraining.

Treffpunkt: An der Matthäuskirche, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Die Gruppengröße ist auf 20 Personen beschränkt. Bitte eigene NW-Stöcke mitbringen sowie bequeme Kleidung und geeignete Schuhe. Leihstöcke sind in geringer Anzahl vorhanden.

Donnerstag jeweils ab 17:30 Uhr

01. Juli	05. August
08. Juli	12. August
15. Juli	19. August
22. Juli	26. August
29. Juli	

Anbieter:
MTV Braunschweig e. V.
(0531) 4 9218
info@mtv-bs.de

ParkSportAbzeichen im Prinzenpark

Das Parksportabzeichen ist eine Mischung aus bekannten Elementen des Deutschen Sportabzeichens und einfachen Bewegungsübungen in der freien Natur.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen. Die Schwimmfähigkeit ist gesondert nachzuweisen.

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr

11. Mai	01. Juni
18. Mai	08. Juni
25. Mai	

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Plogging in Braunschweiger Parks

Laufen in Kleingruppen durch den Park und Sammeln von Müll – Plogging hält fit und befreit Braunschweig von Müll.

Treffpunkt: 6 Termine: (1. + 4.) Rundtempel Richmondpark, (2. + 5.) Aussichtsturm Nußberg, Prinzenpark, (3. + 6.) Löwenlabyrinth Westpark

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, die beim Sport auch etwas Gutes für die Umwelt tun wollen

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen. Alle Teilnehmenden bekommen Einweghandschuhe und eine Mülltüte.

Termine fallen ersatzlos aus!

~~Sonntag jeweils ab 15:00 Uhr~~

~~02. Mai~~
~~06. Juni~~
~~04. Juli~~
~~01. August~~
~~05. September~~
~~03. Oktober~~

Anbieter:
SportGrün e. V.
0176.3237 7363
info@sport-gruen.de

Rugby (kontaktlos) am Löwenwall

Das Spiel mit dem eiförmigen Ball ist eine der schnellsten Mannschaftssportarten der Welt. Ein Mix aus Handball, Fußball und Football. Einführung und Vermittlung von Gundlagen mit Schwerpunkt auf (kontaktlose) Lauf- und Passübungen.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene bis 45 Jahren, für Anfänger ohne Grundkenntnisse

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

Mittwoch jeweils ab 17:00 Uhr

08. September
15. September
22. September
29. September
06. Oktober

Anbieter:
Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.
(0531) 310 2460
verein@tura-braunschweig.de

Sportabzeichen im Prinzenpark

Wir trainieren im Prinzenpark für die Abnahme des Sportabzeichens.
Der Abnahmetermin ist am 25.09.2021.

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

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen. Die Schwimmfähigkeit ist gesondert nachzuweisen.

Dienstag jeweils ab 17:30 Uhr

20. Juli	~~24. August~~*
27. Juli	31. August
03. August	07. September
10. August	14. September
17. August	21. September

* *Termin findet nicht statt*

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

Walking in Riddagshausen

Bewegung in Gesellschaft: Einführung in die Technik dieses gemäßigten Ausdauersportes. Walking ohne Stöcke, aber mit Handgeräten und Gymnastikeinheiten zwischendurch.

Treffpunkt: Buswendeschleife Moorhüttenweg / Ecke Berliner Straße

Zielgruppe: Alle Altersgruppen, auch Angehörige von Risikogruppen

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 16:30 Uhr

17. Juni	~~05. Juli~~	26. August
24. Juni	~~12. Juli~~	02. Sept.
01. Juli	~~19. Juli~~	09. Sept.
08. juli	~~26. Juli~~	16. Sept.
15. Juli	05. August	23. Sept.
22. Juli	12. August	30. Sept.
29. Juli	19. August	*zzgl.*
		07. Okt.
		14. Okt.

Anbieter:
S.C. Rot-Weiß Volkmarode e. V.
(0531) 1219411
vorstand@scrwvolkmarode.com

Körperbalance

Jugendzirkus
QiGong
QiGong & Tai-Chi
Tai-Chi
Tai-Chi & Kalligrafie
Yoga
Yoga meets Pilates
Yoga und Tanzen

Jugendzirkus am Löwenwall

Das Training beinhaltet Handgeschicklichkeiten aus dem zirzensischen Bewegungsspektrum (Jonglage, Diabolo, Devil-Stick, Drehteller etc.). Das Angebot basiert auf Ansätzen der Zirkuspädagogik.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder von 13–14 Jahren und Jugendliche

Besonderes: Bitte Jongliermaterial (soweit vorhanden), Sportkleidung, etwas zu trinken und großes Handtuch oder Yogamatte mitbringen.

Freitag jeweils ab 18:00 Uhr

16. April	07. Mai
23. April	14. Mai
30. April	

Anbieter:
Spokuzzi e.V. – Verein für Sport, Kultur, Zirkus und Zirkuspädagogik e. V.
(0531) 219 4455
info@spokuzzi.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, eine Gymnastikmatte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 17:30 Uhr

17. Juni	22. Juli	23. Sept.
24. Juni	29. Juli	30. Sept
01. Juli	02. Sept.	07. Oktober
08. Juli	09. Sept.	14. Oktober
15. Juli	16. Sept.	

Anbieter:
BTSV Eintracht e. V.
(0531) 232300
sina.borowski@eintracht.com

QiGong im Prinzenpark

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

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 10:30 Uhr

08. Juli	19. August
15. Juli	26. August
22. Juli	

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

QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 1

Stille und Freude in der Bewegung, kurze Übungsfolgen mit bewusstem Wahrnehmen des Atmens.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 16:30

06. Mai	24. Juni
20. Mai	01. Juli
27. Mai	08. Juli
03. Juni	15. Juli
10. Juni	22. Juli
17. Juni	

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 2

Stille und Freude in der Bewegung, kurze Übungsfolgen mit bewusstem Wahrnehmen des Atmens.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 18:00 Uhr

06. Mai	24. Juni
20. Mai	01. Juli
27. Mai	08. Juli
03. Juni	15. Juli
10. Juni	22. Juli
17. Juni	

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 3

Stille und Freude in der Bewegung, kurze Übungsfolgen mit bewusstem Wahrnehmen des Atmens.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 9:30 Uhr

26. Juli	16. August
02. August	23. August
09. August	30. August

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

Tai-Chi im Bürgerpark 1

Das Einzigartige an Tai-Chi 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: Menschen mit Bewegungsstörungen, Parkinson und nach Schlaganfall

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 16:30 Uhr

07. Juni	05. Juli
14. Juni	12. Juli
21. Juni	19. Juli
28. Juni	

Anbieter:
Entspannung mit System e. V.
0176.8478 9952
kontakt@entspannung-mit-system.de

Tai-Chi im Bürgerpark 2

Das Einzigartige an Tai-Chi 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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 17:30 Uhr

07. Juni	05. Juli
14. Juni	12. Juli
21. Juni	19. Juli
28. Juni	

Anbieter:
Entspannung mit System e. V.
0176.8478 9952
kontakt@entspannung-mit-system.de

Tai-Chi im Bürgerpark 3

Das Einzigartige an Tai-Chi 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: Menschen mit Bewegungsstörungen, Parkinson und nach Schlaganfall.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 16:30 Uhr

30. August
06. September
13. September
20. September
27. September
04. Oktober
11. Oktober

Anbieter:
Entspannung mit System e. V.
0176.8478 9952
kontakt@entspannung-mit-system.de

Tai-Chi im Bürgerpark 4

Das Einzigartige an Tai-Chi 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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 17:30 Uhr

30. August
06. September
13. September
20. September
27. September
04. Oktober
11. Oktober

Anbieter:
Entspannung mit System e. V.
0176.8478 9952
kontakt@entspannung-mit-system.de

Tai-Chi im Heidbergpark

Das traditionelle „Schattenboxen" aus China.

Treffpunkt: Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, auch ohne Vorkenntnisse

Besonderes: Bitte lange bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag jeweils ab 19:30 Uhr

10. Mai	21. Juni
17. Mai	28. Juni
24. Mai	05. Juli
31. Mai	12. Juli
07. Juni	19. Juli
14. Juni	

Anbieter:
Welfen Sport-Club (WSC) Braunschweig e. V.
(0531) 180 5971
kontakt@welfensport.de

Tai-Chi & Kalligrafie am Löwenwall

Durch das Nachzeichnen von chinesischen Schriftzeichen mit dem ganzen Körper kommt die Energie in Schwung, die Kraft und Ausdauer wird gestärkt, Schmerzen können sich reduzieren, Emotionen ausgeglichen werden. Klänge und Musik runden das ganzheitliche Bewegungsangebot für Seele, Herz, Geist und Körper ab.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Alle Altersstufen, auch für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung (z. B. Autismus) oder motorischen Bewegungseinschränkungen

Besonderes: Inklusives Angebot, auch begleitende Betreuende sind willkommen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mittwoch jeweils ab 18:00 Uhr

16. Juni	14. Juli	11. August
23. Juni	21. Juli	18. August
30. Juni	28. Juli	
07. Juli	04. August	

Anbieter:
SV Querum e. V.
0171.429 0409
svquerum@web.de

Yoga am Nordpark

Yoga ist bunt! Sie müssen weder flexibel noch fit, weder stark noch schlank sein – Yoga passt sich an den Körper an. In dieser ruhigen Yogastunde nehmen wir uns für jede Position mehrere Atemzüge Zeit und bauen die Haltungen Schritt für Schritt auf. Wir probieren jeweils verschiedene Variationen aus, sodass Sie für sich und Ihren Körper die beste Form finden, in der Sie sich wohl fühlen.

Treffpunkt: Grünfläche am „Haus der Kulturen" (Zugang über Am Nordbahnhof)

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

Besonderes: Bitte eine Matte sowie ggf. ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen.

Sonntag jeweils ab 16:00 Uhr
06. Juni 13. Juni

Anbieter:
SportGrün e. V.
0176.3237 7363
info@sport-gruen.de

Yoga meets Pilates im Theaterpark

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

Treffpunkt: Grünfläche am Spielplatz

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Besonderes: Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Dienstag jeweils ab 08:30 Uhr

01. Juni	29. Juni
08. Juni	06. Juli
15. Juni	13. Juli
22. Juni	20. Juli

Anbieter:
MTV Braunschweig e. V.
(0531) 4 9218
info@mtv-bs.de

SPORTGRÜN

MTV BRAUNSCHWEIG VON 1847

Yoga & Tanzen im Bürgerpark

Eine Mischung aus Yoga und Tanzimprovisation: Feste Yogafiguren werden mit der Tanzimprovisation zu einem kreativen Tanz verbunden.

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

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Montag ab 18:00 Uhr
14. Juni
Freitag jeweils ab 17:15 Uhr
18. Juni
25. Juni
02. Juli
09. Juli
16. Juli

Anbieter:
E-Motion e. V.
0177.347 3496
zwergi-berit@web.de

Tanzen

Cheerleading
HipHop
Karnevalistischer Tanz
K-Pop Cover Dance
Tanzen Inklusiv
Tanzen lateinamerikanisch
Zumba Dance

Cheerleading im Bürgerpark

Cheerleading ist ein vielseitiger Sport. Es werden die Grundlagen Tanzen, Motions, Jumps und Turnen vermittelt.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene bis 30 Jahren, keine Vorkenntnisse

Besonderes: Bitte Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 19:00 Uhr

17. Juni	29. Juli	09. Sept.
24. Juni	05. August	16. Sept.
01. Juli	12. August	23. Sept.
08. Juli	19. August	30. Sept.
15. Juli	26. August	
22. Juli	02. Sept.	

Anbieter:
1. Fitness- und Footballclub (FFC) Braunschweig e. V.
(0531) 6183760
1.vorsitzender@ffc-braunschweig.de

HipHop im Museumpark

Wir tanzen Hip HopStreetdanceFem Class (Female Streetdance)

Treffpunkt: Grünfläche zwischen Staatstheater und Museum

Zielgruppe: ab 16 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Sonntag	02. Mai ab 10:00 Uhr
Mittwoch	05. Mai ab 19:00 Uhr
Sonntag	09. Mai ab 10:00 Uhr
Mittwoch	12. Mai ab 19:00 Uhr
Sonntag	16. Mai ab 10:00 Uhr

Anbieter:
Braunschweig Dance Company e. V.
(0531) 2259 2979
info@bsdc.de

Karnevalistischer Tanz im Heidbergpark

Einblick in verschiedene Bereiche des karnevalistischen Tanzsportes, Schwerpunkte an den verschiedenen Terminen sind: Fitness und Beweglichkeit, Garde- und Schautanz in verschiedenen Altersklassen.

Treffpunkt: Outdoor-Fitnesszirkel an der Salzdahlumer Straße (Fußgängerampel)

Besonderes: Teilnahme von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen möglich

Samstag jeweils 10:00–12:00 Uhr
19. Juni
Tänzerisches Fitnesstraining
26. Juni
Tänzerisches Fitnesstraining
03. Juli (6 bis 10 Jahre)
Gardetanz / Schautanz
10. Juli (11 bis 14 Jahre)
Gardetanz / Schautanz
17. Juli (ab 15 Jahren)
Gardetanz / Schautanz

Anbieter:
Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V.
(0531) 2197 5055
geschaeftsstelle@ktc-braunschweig.de

K-Pop Cover Dance im Museumpark

K-Pop, kurz für „Korean Pop", ist südkoreanische Popmusik: jeder der Songs hat seine eigene Choreo. Sie lernen Schritt für Schritt die Moves der K-Pop-Idols. Egal ob energiegeladene Hip-Hop-Moves oder die coolen und sexy Schritte von Girl-Groups. Bei K-Dance können Sie sich auf abwechslungsreiche Classes mit verschiedenen Styles freuen.

Treffpunkt: Grünfläche zwischen Staatstheater und Museum

Zielgruppe: Jugendliche von 14 bis 18 Jahren und andere Interessierte, für Tanzanfänger und Fortgeschrittene

Samstag jeweils ab 18:00 Uhr
17. April
24. April
08. Mai
15. Mai
22. Mai

Anbieter:
Braunschweig Dance Company e. V.
(0531) 2259 2979
info@bsdc.de

Tanzen Inklusiv im Inselwallpark

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

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene mit Beeinträchtigung jeder Art sowie Menschen ohne Beeinträchtigung

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

Dienstag jeweils ab 16:30 Uhr

27. Juli	17. August
03. August	24. August
10. August	31. August

Anbieter:
Turn-und Sportverein (TSV) Rüningen e. V.
(0531) 87 1156
geschaeftsstelle@tsvrueningen.de

Tanzen lateinamerik. am Löwenwall

Moderne lateinamerikanisch-spanische Rhythmen. Eine zeitgenössische Darstellung des Seins unter dem Motto „Wir zusammen bleiben gesund!" Sportlich-tänzerische Elemente für den ganzen Körper.

Treffpunkt: Freifläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene ab 25 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte sportliche Kleidung, Sonnenbrille, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag jeweils ab 17:30 Uhr

27. Juli	31. August
03. August	07. September
10. August	14. September
17. August	21. September
24. August	28. September

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

Zumba-Dance im Inselwallpark

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

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag jeweils ab 17:30 Uhr

25. Juni	06. August	17. Sept.
02. Juli	13. August	24. Sept.
09. Juli	20. August	01. Oktober
16. Juli	27. August	08. Oktober
23. Juli	03. Sept.	
30. Juli	10. Sept.	

Anbieter:
SV Schwarzer Berg e. V.
(0531) 3 22699
info@sv-schwarzerberg.de

Fitness *Konditionstraining*

Aroha & Kaha
Familiensport
Faszienfitness
FitnessWalk
Gymnastik
Herz-Kreislauf-Training
Skip the Beat
Zumba

Aroha & Kaha in Viewegs Garten

Fitness für Körper, Geist und Seele: Es geht um Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen im ¾ Takt. Inspiriert vom Haka, Taiji, Kung und QiGong.

Treffpunkt: Viewegs Garten – gegenüber dem Hauptbahnhof

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, keine Altersbeschränkung, keine Vorkenntnisse

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

Sonntag jeweils ab 09:30 Uhr

20. Juni	04. Juli
27. Juni	11. Juli

Anbieter:
Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
(0531) 799 6700
breitensport@btsc.de

Familiensport im Prinzenpark

Unter dem Motto „Klein und Groß – gemeinsam los" können Kinder und Erwachsene gemeinsam Sport machen – ein Bewegungsangebot für die ganze Familie, aber auch für Einzelpersonen. Es wird eine bunte Mischung aus leichtem Ausdauertraining sowie Übungen zur Förderung der Koordination und Kräftigung geboten.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag jeweils ab 17:30 Uhr

07. September	28. September
14. September	05. Oktober
21. September	

Anbieter:
BTSV Eintracht e. V.
(0531) 232300
sina.borowski@eintracht.com

Faszienfitness im Prinzenpark 1

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, dehnende und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsübungen, um unser Fasziensystem 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 eine Matte oder Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Montag jeweils ab 18:00 Uhr

12. April	03. Mai
19. April	10. Mai
26. April	

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

Faszienfitness im Prinzenpark 2

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, dehnende und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsübungen, um unser Fasziensystem 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 eine Matte oder Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag jeweils ab 11:00 Uhr

05. Juni	26. Juni
12. Juni	03. Juli
19. Juni	10. Juli

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

Faszienfitness im Prinzenpark 3

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, dehnende und fließende Bewegungsformen mit anschließenden Entspannungsübungen, um unser Fasziensystem 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 eine Matte oder Badetuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag jeweils ab 11:00 Uhr

14. August	18. September
21. August	25. September
28. August	02. Oktober
04. September	09. Oktober
11. September	

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

FitnessWalk in Viewegs Garten

Training in der freien Natur mit ausgelassener, lebensfroher Musik inspiriert, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken – dabei durchaus ins Schwitzen zu kommen und Bewegungen auf kleinem Raum für sich selber neu zu erleben, zu genießen, glücklich zu sein.

Treffpunkt: Viewegs Garten - gegenüber dem Hauptbahnhof

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, keine Altersbeschränkung, keine Vorkenntnisse

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

Sonntag jeweils ab 09:30 Uhr

29. August	12. September
05. September	19. September

Anbieter:
Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
(0531) 799 6700
breitensport@btsc.de

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

BTSC

Gymnastik im Prinzenpark 1

Gymnastik verbessert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, sie beeinflusst den Haltungs- und Bewegungsapparat unter Einbeziehung komplexer Muskelgruppen.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag ab 17:00 Uhr

15. April	10. Juni
22. April	17. Juni
29. April	~~Start:~~ 24. Juni
06. Mai	01. Juli
13. Mai	08. Juli
20. Mai	15. Juli
27. Mai	22. Juli
03. Juni	29. Juli

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

Gymnastik im Prinzenpark 2

Gymnastik verbessert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, sie beeinflusst den Haltungs- und Bewegungsapparat unter Einbeziehung komplexer Muskelgruppen.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag jeweils ab 17:00 Uhr

19. August	23. September
26. August	30. September
02. September	07. Oktober
09. September	14. Oktober
16. September	

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

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Herz-Kreislauf-Training im Prinzenpark

Spaß an Bewegung mit Musik – sanfte Herz-Kreislauf-Trainingsstunde.

Treffpunkt: Grünfläche auf der rechten Seite vom Nußberg (Grillplatz)

Zielgruppe: Erwachsene ab 45 Jahren, für Anfänger

Besonderes: Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Montag jeweils ab 17:00 Uhr
30. August
06. September
13. September
20. September
27. September

Anbieter:
FamilienSportVerein (FSV) Braunschweig e. V.
(0531) 352727
info@fsv-bs.de

Skip The Beat im Inselwallpark

Das tänzerische Fitnesstraining Skip The Beat vereint Tanzen und Fitness. Tanzelemente von zahlreichen Tänzen werden mit Fitnessübungen zu vielseitiger und mitreißender Musik rhythmisch ausgeführt.

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene, Schwerpunkt: Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Besonderes: Bitte Sportschuhe, ein Handtuch, möglichst eine Fitnessmatte und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag jeweils ab 18:15 Uhr

11. Mai	15. Juni
18. Mai	22. Juni
25. Mai	29. Juni
01. Juni	06. Juli
08. Juni	13. Juli

Anbieter:
Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
(0531) 799 6700
breitensport@btsc.de

Zumba im Prinzenpark

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

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

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

Besonderes: Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag jeweils ab 19:00 Uhr

13. Juli	17. August
20. Juli	24. August
27. Juli	31. August
03. August	07. September
10. August	14. September

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

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Kampfsport

Aikido
Capoeira
Ju-Jutsu
Karate
Modern Arnis
Selbstverteidigung

Aikido im Prinzenpark

Einblicke in den spezifischen Bereich dieser Budosportart. Schwerpunkte werden das Vermitteln einfacher Techniken aus den Bereichen Selbstverteidigung und Grundschulung sein. Daneben werden Anleitungen zur Funktionsgymnastik, Koordinationsschule und zum Kraft- und Ausdauertraining gegeben.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, auch für Anfänger

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

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr

18. Mai	10. August
08. Juni	31. August
29. Juni	21. Sept.
20. Juli	12. Oktober

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Capoeira am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag jeweils ab 17:00 Uhr

28. Mai	09. Juli
04. Juni	16. Juli
11. Juni	23. Juli
18. Juni	30. Juli
25. Juni	06. August
02. Juli	

Anbieter:
Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
(0531) 799 6700
breitensport@btsc.de

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

BTSC

Ju-Jutsu im Prinzenpark

Einblicke in den spezifischen Bereich dieser Budosportart. Schwerpunkte werden das Vermitteln einfacher Techniken aus den Bereichen Selbstverteidigung und Grundschulung sein. Daneben werden Anleitungen zur Funktionsgymnastik, Koordinationsschule und zum Kraft- und Ausdauertraining gegeben.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, auch für Anfänger

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr
11. Mai
01. Juni

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

Karate im Prinzenpark

Einblicke in den spezifischen Bereich dieser Budosportart. Schwerpunkte werden das Vermitteln einfacher Techniken aus den Bereichen Selbstverteidigung und Grundschulung sein. Daneben werden Anleitungen zur Funktionsgymnastik, Koordinationsschule und zum Kraft- und Ausdauertraining gegeben.

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

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene und Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr

04. Mai	27. Juli
25. Mai	17. August
15. Juni	07. September
06. Juli	28. Sept

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

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Modern Arnis im Prinzenpark

Modern Arnis ist eine realitätsnahe Selbstverteidigung. Die Bezeichnung „Stockkampf" greift zu kurz, da nicht nur Stockverteidigung gegen Stockangriffe, sondern alle möglichen Kombinationen von Verteidigung und Angriff gelehrt werden. 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, für Anfänger

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

Montag jeweils ab 20:00 Uhr

14. Juni	05. Juli
21. Juni	12. Juli
28. Juni	19. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Selbstverteidigung im Prinzenpark 2

Die Ziele des Schnupperangebots sind: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken sowie die Möglichkeit zu erlernen, sich selbst zu verteidigen.

Treffpunkt: Grünfläche am Brodweg (gegenüber Polizeistadion am Bahnübergang)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Samstag jeweils ab 16:00 Uhr

08.Mai	29. Mai
15. Mai	05. Juni
22. Mai	

Anbieter:
BTSV Eintracht e. V.
(0531) 23 2300
sina.borowski@eintracht.com

- Bewegungstraining
- Cheerleading
- Flohzirkus
- Karnevalistischer Tanz
- Kinderturnen
- Kinderzirkus
- Selbstverteidigung
- Sport & Spaß
- Tennis
- Zumba

Kinder Spezial

bis einschl. 14 Jahren | **51**

Bewegung für Kinder im Bürgerpark 1

In der jüngeren Gruppe machen wir Fitness zur Musik und bewegen uns spielerisch.

Treffpunkt: Treppen und Grünfläche auf der Rückseite der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder von 6–8 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene, Inklusiv für ältere Kinder mit Beeinträchtigung

Besonderes: Bitte eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch oder eine Decke und Sportschuhe mitbringen.

Sonntag jeweils ab 15:00 Uhr

20. Juni	18. Juli	~~15. August~~
27. Juni	25. Juli	~~22. August~~
04. Juli	01. August	~~29. August~~
11. Juli	08. August	

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

Bewegung für Kinder im Bürgerpark 2

In der älteren Gruppe sind unsere Bewegungen inspiriert durch das Leistungs- und Geräteturnen, Dehnen, Turnen und wir machen Übungen zur Musik.

Treffpunkt: Treppen und Grünfläche auf der Rückseite der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder von 8–14 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch oder eine Decke und Sportschuhe mitbringen.

Sonntag jeweils ab 16:00 Uhr

20. Juni	18. Juli	~~15. August~~
27. Juni	25. Juli	~~22. August~~
04. Juli	01. August	~~29. August~~
11. Juli	08. August	

Anbieter:
Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 37 1331
info@scegliesmarode.de

Termine am 15., 22. und 29. August entfallen!

Cheerleading für Kinder im Prinzenpark

Cheerleading ist ein vielseitiger Sport und bietet viel Abwechselung, egal ob Stuntelemente, Bodenturnen, Sprünge oder Tanz.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag jeweils ab 16:00 Uhr

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

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Flohzirkus am Löwenwall

Familiensportangebot: Es werden akrobatische Übungen mit den Erwachsenen und Kindern eingeübt und spielerisch erprobt. Das Angebot basiert auf der Grundlage der Psychomotorik in Kombination mit unseren Ansätzen der Zirkuspädagogik.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder von 2–7 Jahren mit Begleitung der Eltern

Besonderes: Bitte Sportkleidung, großes Handtuch oder Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen

Freitag jeweils ab 15:00 Uhr

16. April
23. April
30. April
07. Mai
14. Mai

Anbieter:
Spokuzzi e. V. – Verein für Sport, Kultur, Zirkus und Zirkuspädagogik e. V.
(0531) 219 4455
info@spokuzzi.de

Karnevalistischer Tanz für Kinder im Heidbergpark

Einblick in verschiedene Bereiche des karnevalistischen Tanzsportes, Schwerpunkte an den verschiedenen Terminen sind: Fitness und Beweglichkeit, Garde- und Schautanz in verschiedenen Altersklassen.

Treffpunkt: Outdoor-Fitnesszirkel an der Salzdahlumer Straße (Fußgängerampel)

Besonderes: Teilnahme von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen möglich.

Samstag jeweils 10:00–12:00 Uhr
19. Juni
Tänzerisches Fitnesstraining
26. Juni
Tänzerisches Fitnesstraining
03. Juli (6 bis 10 Jahre)
Gardetanz / Schautanz
10. Juli (11 bis 14 Jahre)
Gardetanz / Schautanz
17. Juli (ab 15 Jahren)
Gardetanz / Schautanz

Anbieter:
Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V.
(0531) 2197 5055
geschaeftsstelle@ktc-braunschweig.de

Kinderturnen im Inselwallpark

Ein Kind und ein Elternteil oder eine Begleitperson turnen zusammen mit den mitgebrachten Materialien. Es gibt einen musikalischen Anfang und ein Ende.

Treffpunkt: Grünfläche am Spielplatz Löbbeckes Insel (Zugang über Inselwall und Maschplatz)

Zielgruppe: Kinder von 3–8 Jahren mit einer Begleitperson

Besonderes: Bitte ein Handtuch und ein Paar Socken mitbringen.

Freitag jeweils ab 11:00 Uhr
13. August
20. August
27. August

Anbieter:
SV Kralenriede e. V.
(0531) 35 0740
vorstand@svkralenriede.de

Kinderzirkus am Löwenwall

Das Training beinhaltet Handgeschicklichkeiten aus dem zirzensischen Bewegungsspektrum (Jonglage, Diabolo, Devil-Stick, Drehteller etc.) Das Angebot basiert auf Ansätzen der Zirkuspädagogik.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder von 8–12 Jahren

Besonderes: Bitte Sportkleidung, großes Handtuch oder Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen

Freitag jeweils ab 16:30 Uhr

16. April
23. April
30. April
07. Mai
14. Mai

Anbieter:
Spokuzzi e. V. – Verein für Sport, Kultur,
(0531) 219 4455
info@spokuzzi.de

Selbstverteidigung für Kinder im Prinzenpark 1

Die Ziele des Schnupperangebots sind: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken sowie die Möglichkeit zu erlernen, sich selbst zu verteidigen.

Treffpunkt: Grünfläche am Brodweg (gegenüber Polizeistadion am Bahnübergang)

Zielgruppe: Kinder von 6–10 Jahren

Samstag jeweils ab 15:00 Uhr

08. Mai
15. Mai
22. Mai
29. Mai
05. Juni

Anbieter:
BTSV Eintracht e. V.
(0531) 23 2300
sina.borowski@eintracht.com

Sport & Spaß für Kinder im Prinzenpark 1

Bewegungsangebot für Kinder. Wir werden verschiedene Spiele spielen, gemeinsam durch den Park joggen oder Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen machen.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dienstag jeweils ab 17:00 Uhr

11. Mai	15. Juni
18. Mai	22. Juni
25. Mai	29. Juni
01. Juni	06. Juli
08. Juni	13. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Sport & Spaß für Kinder im Prinzenpark 2

Bewegungsangebot für Kinder. Wir werden verschiedene Spiele spielen, gemeinsam durch den Park joggen oder Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen machen.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dienstag jeweils ab 17:00 Uhr

17. August	21. September
24. August	28. September
31. August	05. Oktober
07. September	12. Oktober
14. September	

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

POLIZEISPORTVEREIN BRAUNSCHWEIG e.V. 100 Jahre

Tennis für Kinder im Bürgerpark 1

Tennis schnuppern mit Kleinfeldnetzen, Ball- und Bewegungstraining.

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

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen, Tennisschläger werden gestellt.

Mittwoch jeweils ab 14:00 Uhr

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

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

Tennis für Kinder im Bürgerpark 2

Tennis schnuppern mit Kleinfeldnetzen, Ball- und Bewegungstraining.

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

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen, Tennisschläger werden gestellt.

Mittwoch jeweils ab 14:00 Uhr

08. September	22. September
15. September	29. September

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

Zumba für Kinder im Prinzenpark 1

Gemeinsam werden wir eine Tanz- und Fitnessparty veranstalten. Wir werden Tanzschritte und coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen wie z. B. Reggaeton, Cumbia oder auch Hip-Hop kombinieren. Die Kinder werden dazu angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Dies fördert unter anderem das Selbstwertgefühl sowie die Konzentration und Kreativität.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr

11. Mai	15. Juni
18. Mai	22. Juni
25. Mai	29. Juni
01. Juni	06. Juli
08. Juni	13. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Zumba für Kinder im Prinzenpark 2

Gemeinsam werden wir eine Tanz- und Fitnessparty veranstalten. Wir werden Tanzschritte und coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen wie z. B. Reggaeton, Cumbia oder auch Hip-Hop kombinieren. Die Kinder werden dazu angeregt, sich durch Bewegung und Spiel auszudrücken. Dies fördert unter anderem das Selbstwertgefühl sowie die Konzentration und Kreativität.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Dienstag jeweils ab 18:00 Uhr

17. August	21. September
24. August	28. September
31. August	05. Oktober
07. September	12. Oktober
14. September	

Anbieter:
Polizeisportverein Braunschweig e. V.
(0531) 233 9693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

Abbildungsnachweis

Fotos

- Braunschweiger Tennis- und Hockey-Club (BTHC) e. V., privat: S. 50 / 51
- Bürgerstiftung: S. 66 und S. 67 rechte Spalte
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V., privat: S. 30 / 31
- Shutterstock: Umschlag innen (© Shutterstock_VOJTa_Her)
- Simone Fürst: Umschlag, S. 4 / 5, S. 20 / 21, S. 36 / 37, S. 64 / 65
- Stadt Braunschweig, Daniela Nielsen: S. 67 unten links
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V., privat: S. 44 / 45)
- Wikimedia Commons: S. 14 / 15 (Oop https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kepikõndijad_Tartu_linna_tervisepäeval_maskoti_juhtimisel_Keskpargis,_22._september_2012.jpg), „Kepikõndijad Tartu linna tervisepäeval maskoti juhtimisel Keskpargis, 22. september 2012", https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode)

Stadtplan

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

Ein besonderer Dank geht an Simone Fürst (*www.simonefuerst.de*) für das Titelbild und weitere Fotos in dieser Broschüre, die im letzten Jahr bei BürgerSport im Park entstanden sind.

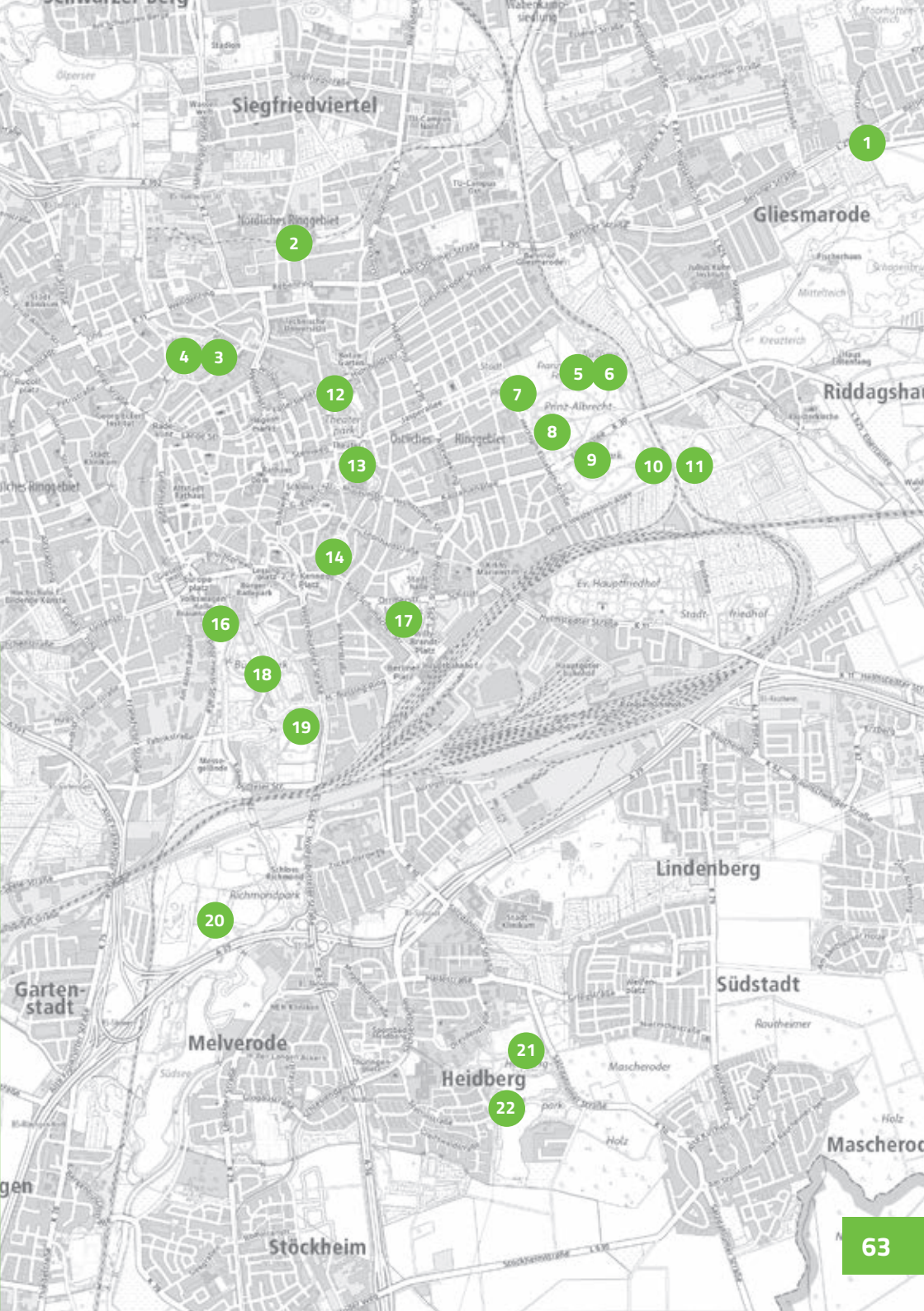
	Zeit	Titel	von	bis
MONTAG	09:30	QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 3	26.07.21	30.08.21
	16:30	Tai-Chi im Bürgerpark 1	07.06.21	19.07.21
	16:30	Tai-Chi im Bürgerpark 3	30.08.21	11.10.21
	17:00	Herz-Kreislauf-Training im Prinzenpark	30.08.21	27.09.21
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark	14.06.21	12.07.21
	17:00	Kraft-Ausdauer-Tr. im Prinzenpark 1	12.04.21	10.05.21
	17:30	Tai-Chi im Bürgerpark 2	07.06.21	19.07.21
	17:30	Tai-Chi im Bürgerpark 4	30.08.21	11.10.21
	18:00	Faszienfitness im Prinzenpark 1	12.04.21	10.05.21
	18:00	Pilates im Prinzenpark 2	16.08.21	27.09.21
	19:00	Zumba Fitness im Bürgerpark	03.05.21	26.07.21
	19:30	Tai-Chi im Heidbergpark	10.05.21	19.07.21
	20:00	Modern Arnis im Prinzenpark	14.06.21	19.07.21
DIENSTAG	08:30	Yoga meets Pilates im Theaterpark	01.06.21	20.07.21
	16:30	Inklusives Tanzen	27.07.21	31.08.21
	17:00	Sport & Spaß im Prinzenpark 1	11.05.21	13.07.21
	17:00	Sport & Spaß im Prinzenpark 2	17.08.21	12.10.21
	17:30	Familiensport im Prinzenpark	07.09.21	05.10.21
	17:30	Sportabzeichen im Prinzenpark	20.07.21	21.09.21
	17:30	Tanzen lateinamerik. am Löwenwall	27.07.21	28.09.21
	18:00	Karate im Prinzenpark	04.05.21	28.09.21
	18:00	Ju-Jutsu im Prinzenpark	11.05.21	01.06.21
	18:00	ParkSportAbzeichen im Prinzenpark	11.05.21	08.06.21
	18:00	Aikido im Prinzenpark	18.05.21	12.10.21
	18:00	Zumba für Kinder im Prinzenpark 1	11.05.21	13.07.21
	18:00	Zumba für Kinder im Prinzenpark 2	17.08.21	12.10.21
	18:15	Skip-The-Beat am Inselwallpark	11.05.21	13.07.21
	19:00	Zumba im Prinzenpark	13.07.21	14.09.21
MITTWOCH	14:00	Tennis für Kinder im Bürgerpark 1	19.05.21	30.06.21
	14:00	Tennis für Kinder im Bürgerpark 2	08.09.21	29.09.21
	16:30	Deep Work im Bürgerpark	16.06.21	21.07.21
	17:00	Pilates im Prinzenpark 1	02.06.21	14.07.21
	17:00	Rugby am Löwenwall	08.09.21	06.10.21
	18:00	Calisthenics im Prinzenpark 1	16.06.21	23.06.21
	18:00	Calisthenics im Prinzenpark 2	08.09.21	06.10.21
	18:00	Tai-Chi & Kalligrafie am Löwenwall	16.06.21	18.08.21
	19:00	HipHop im Museumpark	05.05.21	12.05.21

	Zeit	Titel	von	bis
DONNERSTAG	10:30	QiGong im Prinzenpark	08.07.21	26.08.21
	16:30	QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 1	06.05.21	22.07.21
	16:30	Walking in Riddagshausen	17.06.21	14.10.21
	17:00	Gymnastik im Prinzenpark 1	15.04.21	29.07.21
	17:00	Gymnastik im Prinzenpark 2	19.08.21	14.10.21
	17:30	QiGong im Prinzenpark	17.06.21	14.10.21
	17:30	Nordic Walking im Prinzenpark	01.07.21	26.08.21
	18:00	QiGong & Tai-Chi am Löwenwall 2	06.05.21	22.07.21
	19:00	Cheerleading im Bürgerpark	17.06.21	30.09.21
FREITAG	11:00	Kinderturnen im Inselwallpark	13.08.21	27.08.21
	15:00	Flohzirkus am Löwenwall	16.04.21	14.05.21
	16:30	Kinderzirkus am Löwenwall	16.04.21	14.05.21
	17:00	Capoeira am Löwenwall	28.05.21	06.08.21
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark	18.06.21	10.09.21
	17:15	Yoga & Tanzen im Bürgerpark	18.06.21	16.07.21
	17:30	Zumba Dance im Inselwallpark	25.06.21	08.10.21
	18:00	Jugendzirkus am Löwenwall	16.04.21	14.05.21
SAMSTAG	10:00	Karnevalist. Tanz im Heidbergpark 1	19.06.21	17.07.21
	10:00	Kraft-Ausdauer-Tr. im Prinzenpark 2	05.06.21	10.07.21
	10:00	Kraft-Ausdauer-Tr. im Prinzenpark 3	14.08.21	09.10.21
	11:00	Dance & Fitness im Museumpark	26.06.21	10.07.21
	11:00	Karnevalist. Tanz im Heidbergpark 2	19.06.21	17.07.21
	11:00	Faszienfitness im Prinzenpark 2	05.06.21	10.07.21
	11:00	Faszienfitness im Prinzenpark 3	14.08.21	09.10.21
	13:00	Jamfya im Bürgerpark	01.05.21	02.10.21
	15:00	Selbstverteidigung im Prinzenpark 1	08.05.21	05.06.21
	16:00	Selbstverteidigung im Prinzenpark 2	08.05.21	05.06.21
	18:00	K-Pop Cover Dance im Museumpark	17.04.21	22.05.21
SONNTAG	9:30	Aroha & Kaha in Viewegs Garten	20.06.21	11.07.21
	9:30	FitnessWalk in Viewegs Garten	29.08.21	19.09.21
	11:00	Dance & Fitness im Museumpark	27.06.21	19.09.21
	15:00	Bewegung für Kinder im Bürgerpark 1	20.06.21	29.08.21
	15:00	Plogging in Braunschweiger Parks	02.05.21	03.10.21
	16:00	Cheerleading im Prinzenpark	02.05.21	25.07.21
	16:00	Bewegung für Kinder im Bürgerpark 2	20.06.21	29.08.21
	16:00	Yoga am Nordpark	06.06.21	13.06.21
	10:00	HipHop im Museumpark	02.05.21	16.05.21

Treffpunkte

1. Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg / Ecke Berliner Straße
2. Nordpark, Grünfläche am „Haus der Kulturen" (Zugang über Am Nordbahnhof)
3. Inselwallpark, Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)
4. Inselwallpark, Grünfläche am Spielplatz Löbbeckes Insel (Zugang über Inselwall und Maschplatz)
5. Prinzenpark, Grünfläche auf der rechten Seite vom Nußberg (Grillplatz)
6. Prinzenpark, Aussichtsturm Nußberg
7. Prinzenpark, An der Matthäuskirche, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A
8. Prinzenpark, Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
9. Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
10. Prinzenpark, Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
11. Prinzenpark, Grünfläche am Brodweg (gegenüber Polizeistadion am Bahnübergang)
12. Theaterpark, Grünfläche am Spielplatz
13. Museumpark, Grünfläche zwischen Staatstheater und Museum
14. Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisken

15. Westpark, Löwenlabyrinth
16. Bürgerpark, Grünfläche an der VW-Halle
17. Viewegs Garten (gegenüber dem Hauptbahnhof)
18. Bürgerpark, Grünfläche am Portikusteich (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungbrücke)
19. Bürgerpark, Kleinfeldplatz am Westrand der BTHC-Tennisanlage gegenüber Spielplatz (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)
20. Richmondpark, Rundtempel
21. Heidbergpark, Outdoor-Fitnesszirkel an der Salzdahlumer Straße
22. Heidbergpark, Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)


Siegfriedviertel
Gliesmarode
Riddagshau
Lindenberg
Südstadt
Gartenstadt
Melverode
Heidberg
Stöckheim
Nördliches Ringgebiet
Östliches Ringgebiet
Richmondpark
Ev. Hauptfriedhof
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
16
17
18
19
20
21
22

Gemeinsam bewegen!

Über 60.000 Braunschweigerinnen und Braunschweiger – darunter circa 19.000 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 Bewegungsangeboten von BürgerSport im Park ist das anders. Sportinteressierte können sich völlig vereinsungebunden und kostenlos unter professioneller Anleitung bewegen.

Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter der 23 beteiligten Sportvereine machen es möglich. Wir laden die Braunschweiger Bevölkerung dazu ein, ihre Freizeit im öffentlichen Raum aktiv und sportlich zu gestalten. Damit handeln wir 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 Sportgruppen eines Vereins zu integrieren.

Die Braunschweiger Sportvereinswelt ist bunt und bietet ein vielfältiges soziales Miteinander – sobald die Corona-Situation Zusammenkünfte in Sporthallen und auf Sportanlagen wieder zulässt.

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

Stadtsportbund Braunschweig e. V.
Frankfurter Straße 279
38122 Braunschweig
(0531) 80077
info@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de

Stadtsportbund
Braunschweig e.V.

Bunte Ideen für Braunschweig

Viele engagierte Hände tragen die Bürgerstiftung Braunschweig. Durch das große gemeinsame Engagement von Bürgerinnen und Bürgern entstehen vielfältige Projekte für die Menschen in unserer Stadt. BürgerSport im Park ist eines von über 100 selbst durchgeführten oder geförderten Projekten.

Projekte

Die Corona-Situation hat bei der Bürgerstiftung einiges durcheinandergewürfelt, aber genauso Neues hervorgebracht. Zu Beginn der Pandemie haben wir in einem Kooperationsprojekt und mit dem Einsatz ehrenamtlicher Näherinnen über 18.000 Stoff-Masken genäht und an verschiedene soziale Einrichtungen verteilt. Unser Projekt „Radeln ohne Alter" ist entstanden, um Menschen aus Pflege- und Seniorenheimen aus der Isolation zu holen. Mittlerweile rollen acht rote Rikschas mit jeweils zwei Bewohnerinnen oder Bewohnern durch Braunschweig – auch dieses Projekt lebt und wächst durch großzügige Spenden und starken ehrenamtlichen Einsatz.

Die freie Kunst- und Kulturszene unterstützen wir in dieser schweren Zeit mit unserer digitalen Veranstaltungsreihe „Sofakultur".

Wenn Sie noch mehr über die Bürgerstiftung Braunschweig erfahren oder sich sogar selbst einbringen möchten, schauen Sie doch einmal auf *www.buergerstiftung-braunschweig.de* vorbei. Hier erfahren Sie auch, wenn unsere ehrenamtlichen Lese- und Mathe-Patinnen und -Paten wieder regelmäßig in Schulen und Kitas tätig sein können oder wir uns zum Bürgersingen auf dem Magnikirchplatz treffen.

Spenden

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 zu anderen besonderen Anlässen verzichten und Ihre Gäste um „Spenden statt Geschenke“ bitten?

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

Informationen zur Teilnahme

- Sie sollten Freizeit- oder Sportkleidung und entsprechende Schuhe tragen sowie auch etwas zu trinken mitbringen. Gegebenenfalls ist ein Handtuch oder eine Gymnastik- oder Yogamatte für die Teilnahme erforderlich.
- Es gibt vor Ort keine Toiletten und keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Der Einstieg in ein Angebot ist jederzeit möglich. Wenn Sie lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie vorher Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt befragen.
- Sie können sich am Treffpunkt des ausgewählten Sport- oder Bewegungsangebotes an der aufgestellten „BürgerSport im Park-Fahne" orientieren.
- Alle Teilnehmenden sind über den anbietenden Sportverein unfall- und haftpflichtversichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen (zum Beispiel Gewitter, Starkregen) kann es kurzfristig zur Absage von einzelnen Terminen kommen. Bitte achten Sie dann auf Hinweise unter
  www.buergerstiftung-braunschweig.de
  und
  www.ssb-bs.de
- Darüber hinaus ist jede/r Teilnehmende **verpflichtet**, die nachfolgenden Hygiene- und Verhaltensregeln des für die kontaktlose sportliche Betätigung im Freien erforderlichen **Hygienekonzepts** unbedingt einzuhalten. Bei Minderjährigen sind die Erziehungsberechtigten aufgefordert, diese Regeln ihren Kindern nahezubringen und auf die Einhaltung zu achten.

› Es ist ständig ein Abstand von **mindestens 2 Metern** zu anderen Personen einzuhalten.

› Sämtliche Körperkontakte mit anderen Personen sowie Gruppenbildungen müssen vor, während und nach der sportlichen Betätigung unterbleiben.

› Begleitende Eltern bzw. Personen sollen sich möglichst mit größerem Abstand zu den Teilnehmenden aufhalten.

› Eine Weitergabe eigener Materialien (z. B. Getränk, Handtuch, Yogamatte) an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

› Die allgemeinen Hygienevorschriften, insbesondere die Husten- und Niesetikette, sind einzuhalten.

› Den Anweisungen der/des Übungsleitenden ist Folge zu leisten, ansonsten kann ein Verstoß gegen die vorgenannten Verhaltensregeln zum **sofortigen Ausschluss** der Teilnahme führen.

!!! Bitte Abstand halten !!!

Danke!

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

- 1. Fitness- und Footballclub (FFC) Braunschweig e. V.
- Braunschweiger Tennis- und Hockey-Club (BTHC) e. V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
- BTSV Eintracht e. V.
- Braunschweig Dance Company e. V.
- E-Motion e. V.
- Entspannung mit System e. V.
- FamilienSportVerein Braunschweig (FSV) e. V.
- Gymnastik- und Tanzsport-Club Rüningen (GTC) e. V.
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V.
- MTV Braunschweig e. V.
- Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
- Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
- S. C. Rot-Weiß Volkmarode e. V.
- Spokuzzi e. V. – Verein für Sport, Kultur, Zirkus und Zirkuspädagogik
- SportGrün e. V.
- SV Kralenriede e. V.
- SV Querum e. V.
- SV Schwarzer Berg e. V.
- Turn- und Sportverein (TSV) Rüningen e. V.
- TanzSportZentrum (TSZ) Braunschweig e. V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.
- Welfen Sport-Club (WSC) Braunschweig e. V.

und insbesondere an die diesjährigen Förderer, deren finanziellen Zuwendungen es ermöglicht haben, dass die Sportvereine insgesamt 72 Sport- und Bewegungsangebote (Terminblöcke) in 51 Sportarten durchführen können.

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Stadt Braunschweig

Es war noch noch nie so einfach,

Sport zu treiben!

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