1. Halbzeit ▪ April bis Juli 2022

BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2022

Stadtsportbund Braunschweig e.V.

Liebe Braunschweiger*innen,

dehnen, tanzen, kräftigen; frische Luft atmen, anderen Menschen begegnen und Neues ausprobieren – BürgerSport im Park tut gut! Vielleicht haben Sie diese Erfahrung in den letzten Jahren selbst gemacht. Seit 2019 gibt es das Projekt, das wir gemeinsam mit dem Stadtsportbund Braunschweig e. V. auf die Beine stellen.

Kommen Sie einfach vorbei!

BürgerSport im Park lädt jede*n ein, an den 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 vielfältiges Programm

In dieser Broschüre finden Sie das Programm für den Zeitraum 25. April bis 13. Juli 2022. 19 Sportvereine bieten 37 Angebote in 30 Sportarten an. Ab dem 14. Juli 2022 beginnt die 2. Halbzeit mit neuen Terminen. Diese veröffentlichen wir vorab in einer neuen Broschüre. Alle Informationen zu BürgerSport im Park finden Sie in diesem Jahr auch erstmals auf www.buergersport.de.
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

Workout *Muskeltraining* | 5

Calisthenics*
Faszienfitness
Jamfya
Kraft-Ausdauer-Training
Mobility
Mobility-Flow
Pilates

Walken, Laufen & Spielen | 13

Breath Walk*
Park-Fit
Quidditch (kontaktlos)
Rugby (kontaktlos) für Kinder
Tennis für Kinder
Treppenlauf
Walking

Körperbalance | 19

QiGong*
Tai-Chi*
Tai-Chi & Kalligrafie*
Yogilates*

Tanzen & Kampfkunst | 25

Capoeira*
Kreatives Tanzen*
Modern Arnis
Orientalischer Tanz
Urban Dance
Zumba Dance

Fitness *Konditionstraining* | 31

Breakletics
Energy Dance*
FitnessWalk
Funktionsgymnastik
Skip the Beat
Zumba Fitness

Wochenübersicht | *36*
Treffpunkte | *38*
Grußwort Stadtsportbund | *40*
Grußwort Bürgerstiftung | *42*
Informationen zur Teilnahme | *44*
Sportvereine und Förderer | *45*

***inklusiv**

Workout *Muskeltraining*

Calisthenics*
Faszienfitness
Jamfya
Kraft-Ausdauer-Training
Mobility
Mobility-Flow
Pilates

* *inklusiv*

Calisthenics im Prinzenpark

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

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

Mittwoch jeweils ab 17:30 Uhr

27. April	11. Mai	25. Mai
04. Mai	18. Mai	

Anbieter:
„Cali 38“
c/o Stadtsportbund Braunschweig e.V.
(0531) 2808575
buergersport-im-park@ssb-bs.de

Faszienfitness 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. 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, ab 19:00 Uhr

25. April	09. Mai	23. Mai
02. Mai	16. Mai	

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

Faszienfitness 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. 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, ab 19:00 Uhr

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

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

Faszienfitness 3 im Prinzenpark

Elastische Faszien fördern die Kraftübertragung der Muskulatur und dienen der Beweglichkeit, so dass auch Verspannungen und Schmerzen gelöst bzw. verhindert werden können. Wir kombinieren verschiedene federnde, 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, ab 11:00 Uhr

18. Juni	02. Juli
25. Juni	09. Juli

Anbieter:
Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.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, ab 14:00 Uhr
07. Mai 04. Juni 02. Juli
21. Mai 18. Juni

Anbieter:
Urban Dance Academy c/o
Braunschweig Dance Company e.V.
0176.32356274
info@jamfya-fitness.com

Kraft-Ausdauer-Training 1 im Prinzenpark

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

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

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

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

Montag, ab 18:00 Uhr
25. April 09. Mai 23. Mai
02. Mai 16. Mai

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

Kraft-Ausdauer-Training 2 im Prinzenpark

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

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

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

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

Montag, ab 18:00 Uhr
13. Juni 27. Juni 11. Juli
20. Juni 04. Juli

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

Kraft-Ausdauer-Training 3 im Prinzenpark

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

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

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

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

Samstag, ab 10:00 Uhr
18. Juni 02. Juli
25. Juni 09. Juli

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

Mobility im Bürgerpark

Steifer Körper, gestresster Tag? Lerne Deinen gesamten Körper in kurzer Zeit zu dehnen, zu mobilisieren und zu stärken. Beim Mobility Training werden durch dynamische Bewegungen Muskeln, aber auch Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisiert. Es verfolgt einen umfassenden Ansatz und wirkt sowohl Schmerzen im Allgemeinen, Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen als auch Bewegungseinschränkungen entgegen.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Sportliche Erwachsene ab 18 Jahren

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

Mittwoch, ab 20:00 Uhr

04. Mai	18. Mai	01. Juni
11. Mai	25. Mai	

Anbieter:
TanzSportZentrum (TSZ) Braunschweig e.V.
0151.6148 0165
vorsitzender@tsz-bs.de

Mobility-Flow im Inselwallpark

Mobility Flow ist eine Mischung aus verschiedenen Beweglichkeitsarten. Dabei fließen Elemente aus Yoga, Faszientraining, Dehnung, Pilates u.v.m. zusammen, die durch die fließenden Bewegungen eine verbesserte Elastizität und Gleitfähigkeit der Gelenke ermöglichen. Zudem können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gefördert werden.

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

Zielgruppe: Erwachsene von 25–50 Jahren, ohne erhebliche orthopädische Einschränkungen, für Anfänger geeignet

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

Mittwoch, ab 16:00 Uhr

04. Mai	18. Mai	01. Juni
11. Mai	25. Mai	

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

Pilates im Prinzenpark

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Unter Anwendung eines spezifischen Atemrhythmusses wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, eine gesunde Körperhaltung gefördert und die Tiefenmuskulatur gestärkt.

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, ab 17:00 Uhr

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

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

Walken, Laufen & Spielen

- Breath Walk*
- Park-Fit
- Quidditch (kontaktlos)
- Rugby (kontaktlos) für Kinder
- Tennis für Kinder
- Treppenlauf
- Walking

* *inklusiv*

Breath Walk im Prinzenpark

Breath Walk ist ein Übungsprogramm das bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert.

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

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Inklusiv: Breath Walk ist auch für körperlich eingeschränkte Menschen geeignet. Es zählen weder Kraft noch Schnelligkeit.

Besonderes: Bitte Sportschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 10:00 Uhr

29. April	03. Juni	01. Juli
06. Mai	10. Juni	08. Juli
13. Mai	17. Juni	
20. Mai	24. Juni	

Anbieter:
Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.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-Stadion (am Outdoor-Fitnesszirkel, Herzogin-Elisabeth-Straße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 18:00 Uhr

25. April	23. Mai	20. Juni
02. Mai	30. Mai	27. Juni
09. Mai	06. Juni	
16. Mai	13. Juni	

Anbieter:
BTSV Eintracht e.V.
(0531) 232300
sven.rosenbaum@eintracht.com

Quidditch (kontaktlos) im Prinzenpark

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

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

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

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

Samstag, ab 12:00 Uhr

30. April	11. Juni	02. Juli
14. Mai	25. Juni	

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

Rugby (kontaktlos) für Kinder am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen

Montag, ab 16:00 Uhr

25. April	16. Mai	13. Juni
02. Mai	23. Mai	20. Juni
09. Mai	30. Mai	27. Juni

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

Tennis für Kinder im Bürgerpark

Tennis schnuppern für Kinder auf dem Kleinfeld

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

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

Besonderes: Bitte Sportkleidung mitbringen,Tennisschläger werden gestellt.

Mittwoch, ab 14:00 Uhr
25. Mai
01. Juni
08. Juni

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

Treppenlauf im Richmondpark

Treppenlauf als Intervalltraining, Kraft- und Konditionstraining im Wechsel.

Treffpunkt: Treppen am Kennelbad, Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler Straße

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

28. April	26. Mai	23. Juni
05. Mai	02. Juni	07. Juli
12. Mai	09. Juni	
19. Mai	16. Juni	

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

Walking in Riddagshausen

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

Treffpunkt: Buswendeschleife Moorhüttenweg / Ecke Berliner Straße

Zielgruppe: Erwachsene ab 40 Jahren, auch für Angehörige von Risikogruppen (Diabetes, Übergewicht, Stress) jeden Fitnesslevels und für Anfänger.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und geeignete Schuhe mitbringen.

Montag, ab 16:30 Uhr

25. April	16. Mai	13. Juni
02. Mai	23. Mai	20. Juni
09. Mai	30. Mai	27. Juni

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

Körperbalance

QiGong*
Tai-Chi*
Tai-Chi & Kalligrafie*
Yogilates*

* *inklusiv*

Qigong im Prinzenpark

OiGong 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

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

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

Anbieter:
BTSV Eintracht e.V.
(0531) 232300
sven.rosenbaum@eintracht.com

Qigong am Löwenwall

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: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Inklusiv: Geeignet für alle Menschen die keine großen Bewegungseinschränkungen haben und sehen können

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

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

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

Taiji (Tai Chi) im Bürgerpark

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

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Das Angebot ist auch als Bewegungstherapie für Menschen mit Bewegungsstörungen, Parkinson und nach Schlaganfall geeignet.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Montag, ab 16:30 Uhr

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

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

Tai-Chi im Heidbergpark

Das traditionelle „Schattenboxen" aus China.

Treffpunkt: Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, auch ohne Vorkenntnisse

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

Besonderes: Bitte lange bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen

Montag, ab 19:30 Uhr

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

Anbieter:
Welfen Sport Club (WSC) Braunschweig e.V.
(0531) 1805971
kontakt@welfensport.de

Tai-Chi & Kalligrafie am Löwenwall

Chinesische Schriftkunst in Verbindung mit Bewegung. Folge den Linien der Tao Kalligrafie mit dem ganzen Körper, bringe so Deine Energie in Fluss, gleiche Deine Emotionen aus und stärke Deinen Körper. Töne und Klänge runden das Wohlfühl-programm ab.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Jugendliche und Erwach-sene

Inklusiv: Eine Teilnahme für Men-schen mit motorischen Einschränkungen sowie geistigen Einschränkungen ist möglich.

Mittwoch, ab 18:00 Uhr Uhr

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

Anbieter:
SV Querum e.V.
(0531) 1805971
svquerum@web.de

Yogilates im Theaterpark

Yogilates bezeichnet eine Kombination aus Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz.

Treffpunkt: Grünfläche am Spielplatz (nicht Museumpark)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene, für An-fänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Geeignet für alle Menschen die keine großen Bewe-gungseinschränkungen haben und sehen können

Besonderes: Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 12:15 Uhr

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

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

Komplett entspannt versichert.

Unser KombiSchutz kombiniert genau die Versicherungen, die Sie brauchen, in einem Paket, das Sie wollen. So bringen Sie wieder Harmonie in Ihr tägliches Leben und machen Frieden mit den Risiken des Alltags. **Sprechen Sie mit uns.**

kombischutz.oeffentliche.de

Öffentliche

Tanzen & Kampfkunst

Capoeira*
Kreatives Tanzen*
Modern Arnis
Orientalischer Tanz
Urban Dance
Zumba Dance

** inklusiv*

Capoeira am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder ab 5 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

29. April	27. Mai	24. Juni
06. Mai	03. Juni	01. Juli
13. Mai	10. Juni	
20. Mai	17. Juni	

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

Tanzen (kreativ) im Bürgerpark

Mit den Dingen / dem Objekt tanzen. Bei diesem Tanzen stehen die Säulen des Portikus im Mittelpunkt. Betrachte das Objekt auf deine Weise und beschreibe es mit eigenen kreativen Tanzbewegungen. Begib dich auf eine besondere Tanzreise.

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

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Das Programm kann indivuduell abgestimmt werden.

Freitag und Montag, ab 17:15 Uhr

03. Juni	17. Juni	27. Juni
10. Juni	24. Juni	

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

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

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

Montag, ab 19:00 Uhr

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

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

Orientalischer Tanz im Bürgerpark

Entdecke Deine Weiblichkeit, die Sinnlichkeit im Tanz und ein neues Körpergefühl. Bring Freude an Bewegung und Lust auf neue Erfahrung mit. Ganz nebenbei baust du auch noch Muskulatur auf und verbesserst deine Körperhaltung.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene (weiblich), auch für Anfängerinnen

Besonderes: Bitte etwas zu trinken und ein Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und geeignete (weiche) Schuhe mitbringen

Mittwoch, ab 17:45 Uhr

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

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

Urban Dance im Bürgerpark

Verschiedene Angebote aus dem urbanen Tanzbereich zu folgenden Terminen:
1 = Dancehall, 2 = Female Dancehall, 3+6 = Latin Fit, 4 = K-Pop, 5 = Modern Jazz, 7 = HipHop.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Besonderes: Bitte Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Samstag, ab 13:00 Uhr

(1) 07. Mai	(4) 28. Mai	(7) 02. Juli
(2) 14. Mai	(5) 04. Juni	
(3) 21. Mai	(6) 25. Juni	

Anbieter:
Urban Dance Academy c/o
Braunschweig Dance Company e.V.
(0531) 22592979
info@bsdc.de

Zumba Dance im Inselwallpark

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

Treffpunkt: Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

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

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

Freitag, ab 17:30 Uhr

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

Anbieter:
SV Schwarzer Berg e.V.
0151.22390446
info@sv-schwarzerberg.de

Sport verbindet Menschen – Aktiv für Geflüchtete

Unter dem Motto „Sport verbindet Menschen – Aktiv für Geflüchtete“ hat der Landessportbund Niedersachsen aus aktuellem Anlass ein umfassendes Hilfsprogramm für Sportvereine zur Unterstützung von Geflüchteten erarbeitet.
Mit diesem Förderprogramm sollen Sportvereine dabei unterstützt werden, 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

Förderfähig sind:

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

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 Braunschweig
(0531) 2807424
tstoeter@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de

Fitness *Konditionstraining*

Breakletics
Energy Dance*
FitnessWalk
Funktionsgymnastik
Skip the Beat
Zumba Fitness

* *inklusiv*

Breakletics im Bürgerpark

Eine neue Trendsportart, bei der zu mitreißender Hip-Hop-Musik getanzt, gesprungen, gerutscht oder gedreht wird. HIIT the Beat Breakletics vereint Rhythmus, Körpergefühl, Kraft und Ausdauer zu cooler Musik, für jedes Fitnesslevel geeignet (HIIT = Hoch Intensives Intervall Training).

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

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

Mittwoch, ab 19:00 Uhr

04. Mai	18. Mai	01. Juni
11. Mai	25. Mai	

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

Energy Dance im Bürgerpark

Für alle, die Lust auf Bewegung zu Musik haben. Keine Choreografie, keine Takte zählen, keine Schritte merken – harmonische Bewegungen für ein gutes Körpergefühl, moderates Herz-Kreislauf-Training.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Geeignet für alle Menschen die keine großen Bewegungseinschränkungen haben und sehen können

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 16:30 Uhr

25. April	09. Mai	23. Mai
02.Mai	16. Mai	

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

Energy Dance im Bürgerpark

Motto: „Raus aus dem Kopf – rein in die Bewegung!“ Herz-Kreislauftraining mit Musik zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordinationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung.

Treffpunkt: Grünfläche an der VW-Halle

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein, Bewegungen nachzuahmen.

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

Freitag, ab 17:00 Uhr

29. April	03. Juni	01. Juli
06.Mai	10. Juni	08. Juli
13. Mai	17. Juni	
20. Mai	24. Juni	

Anbieter:
Let's Dance e.V.
(0531) 3104607
info@letsdanceev.de

FitnessWalk im Prinzenpark

FitnessWalk-Training am Platz ist Cardio mit niedriger bis mittlerer Intensität nach ausgelassener, lebensfroher Musik, die inspiriert, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken, sich selber bei den Bewegungen auf kleinstem Raum neu zu entdecken, Natur erleben, genießen und glücklich zu sein.

Treffpunkt: Grünfläche an der „Trimm-fit Trainingszone Dehnen“, Zugang über Parkplatz am Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, für Anfänger geeignet

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

Donnerstag, ab 10:00 Uhr

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

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

Funktionsgymnastik im Prinzenpark

Gesundheitssport – Bei dieser Funktionsgymnastik mit Musikbegleitung handelt es sich um eine Form der Gymnastik, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, auch für Anfänger

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

Dienstag, ab 17:30 Uhr

26. April	10. Mai	24. Mai
03. Mai	17. Mai	

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

Skip the Beat am Löwenwall

2in1: Krafttraining mit Konditionstraining. 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: Löwenwall, Grünfläche hinter dem Obelisken (Richtung Kurt-Schumacher-Straße)

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

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

Dienstag, ab 18:00 Uhr

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

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

Zumba Fitness im Bürgerpark

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

Treffpunkt: Grünfläche an der VW Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

Montag, ab 19:00 Uhr

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

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

Abbildungsnachweis

Fotos

- Bürgerstiftung: S. 42 / 43
- Photos of Art/Jérémy Decomble: Umschlag, S. 12 / 13, S. 30 / 31
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V., privat: S. 24 / 25
- Shutterstock: Umschlag innen (© Shutterstock_VOJTa_Her)
- Simone Fürst: S. 4 / 5, S. 40 / 41
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V., privat: S. 18 / 19)

Stadtplan

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

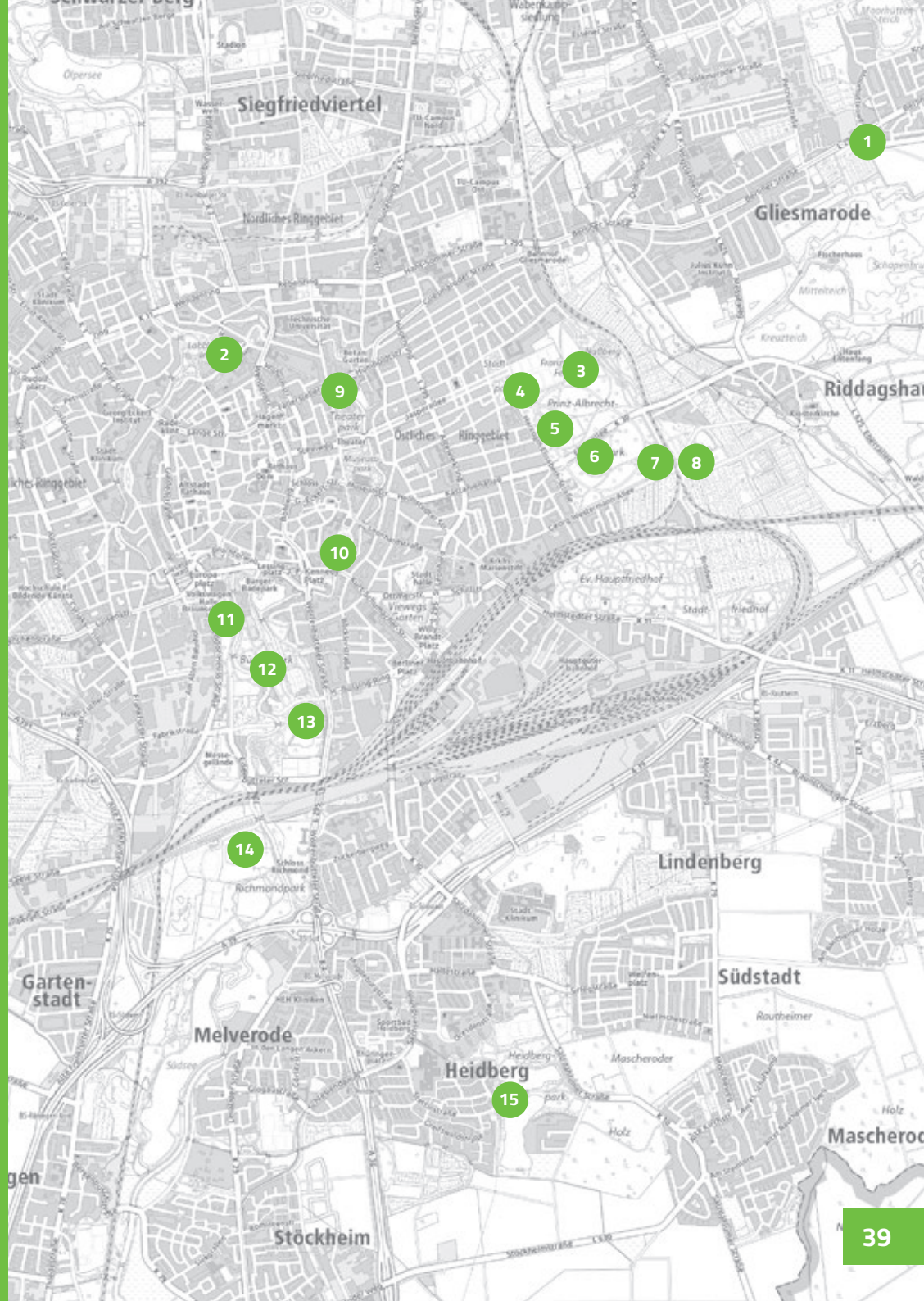
Wochenübersicht

	Zeit	Titel	von	bis
Montag	16:00	Rugby (kontaktlos) für Kinder am Löwenwall	25.04.22	27.06.22
	16:30	Tai Chi im Bürgerpark	25.04.22	04.07.22
	16:30	Energy Dance im Bürgerpark	25.04.22	23.05.22
	16:30	Walking in Riddagshausen	25.04.22	27.06.22
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	25.04.22	27.06.22
	18:00	Kraft-Ausdauer-Training 1 im Prinzenpark	25.04.22	23.05.22
	18:00	Kraft-Ausdauer-Training 2 im Prinzenpark	13.06.22	11.07.22
	19:00	Faszienfitness 1 im Prinzenpark	25.04.22	23.05.22
	19:00	Faszienfitness 2 im Prinzenpark	13.06.22	11.07.22
	19:00	Modern Arnis im Prinzenpark	13.06.22	11.07.22
	19:00	Zumba Fitness im Bürgerpark	09.05.22	11.07.22
	19:30	Tai-Chi im Heidbergpark	25.04.22	04.07.22
Dienstag	17:30	Funktionsgymnastik im Prinzenpark	26.04.22	24.05.22
	18:00	Skip the Beat am Löwenwall	14.06.22	12.07.22
Mittwoch	14:00	Tennis für Kinder im Bürgerpark	25.05.22	08.06.22
	16:00	Mobility-Flow im Inselwallpark	04.05.22	01.06.22
	17:00	Pilates im Prinzenpark	08.06.22	13.07.22
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark	27.04.22	25.05.22
	17:45	Orientalischer Tanz im Bürgerpark	04.05.22	06.07.22
	18:00	Tai-Chi & Kalligrafie am Löwenwall	11.05.22	13.07.22
	19:00	Breakletics im Bürgerpark	04.05.22	01.06.22
	20:00	Mobility im Bürgerpark	04.05.22	01.06.22

	Zeit	Titel	von	bis
Donnerstag	10:00	FitnessWalk im Prinzenpark	05.05.22	02.06.22
	11:00	Treppenlauf im Richmondpark	28.04.22	07.07.22
	12:15	Yogilates im Theaterpark	09.06.22	13.07.22
	17:30	Qigong im Prinzenpark	28.04.22	30.06.22
	17:30	Qigong am Löwenwall	28.04.22	30.06.22
Freitag	10:00	Breath Walk im Prinzenpark	29.04.22	08.07.22
	17:00	Capoeira am Löwenwall	29.04.22	01.07.22
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark	29.04.22	08.07.22
	17:15	Tanzen (kreativ) im Bürgerpark	03.06.22	27.06.22
	17:30	Zumba Dance im Inselwallpark	06.05.22	08.07.22
Samstag	10:00	Kraft-Ausdauer-Training 3 im Prinzenpark	18.06.22	09.07.22
	11:00	Faszienfitness 3 im Prinzenpark	18.06.22	09.07.22
	12:00	Quidditch (kontaktlos) im Prinzenpark	30.04.22	02.07.22
	13:00	Urban Dance im Bürgerpark	07.05.22	02.07.22
	14:00	Jamfya im Bürgerpark	07.05.22	02.07.22

Treffpunkte

1. Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg / Ecke Berliner Straße
2. Inselwallpark, Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)
3. Prinzenpark, Grünfläche auf der rechten Seite vom Nußberg (Grillplatz)
4. Prinzenpark, Kirche St. Matthäus, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A
5. Prinzenpark, Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
6. Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
7. Prinzenpark, Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
8. Prinzenpark, Grünfläche an der »Trimmfit Trainingszone Dehnen« (Zugang über Parkplatz am Polizeistadion)
9. Theaterpark, Grünfläche am Spielplatz
10. Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisken
11. Bürgerpark, Grünfläche an der VW-Halle
12. Bürgerpark, Grünfläche am Portikusteich / Portikus (Zugang über Theodor-Heuss-Straße und Bandungbrücke)
13. Bürgerpark, Kleinfeldplatz am Westrand der BTHC-Tennisanlage gegenüber Spielplatz (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)
14. Richmondpark, Treppen am Kennelbad (Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler-Straße)
15. Heidbergpark, Grünfläche an der Stolpstrasse (Ende Stettinstraße)



Gemeinsam bewegen!

Über 60.000 Braunschweigerinnen und Braunschweiger – darunter ca. 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. 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.
Frankfurter Straße 279
38122 Braunschweig
(0531) 80077
info@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de

Stadtsportbund
Braunschweig e.V.

Gemeinsam für unsere Stadt

Viele engagierte Hände tragen die Bürgerstiftung Braunschweig. Durch das große gemeinsame Engagement von Bürger*innen und Bürgern entstehen 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. 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 Projekte aktiv: sie lesen Kindern vor oder vermitteln ihnen Spaß an Mathematik; sie unterstützen uns in der Geschäftsstelle oder bei der Organisation von Veranstaltungen und Projekten.

Aktuelle Termine und Projekte

- Anfang Mai erscheint der **zweite Braunschweig imPuls-Report**. Hier finden Sie Einblicke, Zahlen und Ideen für das Zusammenleben in unserer Stadt: www.braunschweig-impuls.de

- **Jazzbrunch unter der Buche**: Brunchen Sie am 11. Juni mit uns in unserem Stiftungsgarten. Auf www.buergerstiftung-braunschweig.de können Sie einen Tisch buchen. Alle eingeworbenen Spenden fließen in unseren Ukraine-Fonds.

- Ein Spendenabend der besonderen Art ist unser **Giving Circle**. Am 23. Juni findet unser Live-Crowdfunding-Event in der Öffentlichen Versicherung statt. Sie wollen nette Menschen treffen und gemeinsam soziale Projekte in Braunschweig ermöglichen? Dann melden Sie sich auf www.buergerstiftung-braunschweig.de an!

- Unternehmen stellen Mitarbeitende einen Tag frei, damit diese sich in einer sozialen Einrichtung engagieren können. Das ist die Idee von **Brücken bauen**. Auf der Projektbörse am 14. Juni finden regionale Wirtschaft und soziale Akteure zusammen. Alle Informationen auf www.bruecken-bauen-online.de.

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.

Spendenkonto:

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

www.buergerstiftungbraunschweig.de/spenden

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 zweckmäßig.
- Es gibt vor Ort keine Toiletten und keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Sie können sich am Treffpunkt des von Ihnen ausgewählten Sport- oder Bewegungs-angebotes an der aufgestellten „BürgerSport im Park-Fahne“ orientieren.
- Der Einstieg in ein Angebot ist jederzeit möglich. 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 unfall- und haftpflicht-versichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen (z.B. Gewitter, Starkregen) kann es kurzfristig zur Absage von einzelnen Terminen kommen. Bitte achten Sie dann auf Hinweise unter

www.buergersport.de

- Darüber hinaus ist jede/r Teilnehmende **verpflichtet**, die nachfolgenden Hygiene- und Verhaltensregeln für die kontaktlose sportliche Betätigung im Freien 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 1,5 Metern** zu anderen Personen einzuhalten
- Sämtliche Körperkontakte mit anderen Personen müssen vor, während und nach der sportlichen Betätigung unterbleiben.
- Begleitende Eltern bzw. Personen sollen sich möglichst mit Abstand zu den Teilnehmenden aufhalten.
- Eine Weitergabe eigener Materialien (z.B. Getränk, Handtuch, Yogamatte) an andere Teilnehmende ist zu vermeiden.
- 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 19 anbietenden Sportvereine:

- Braunschweiger Tennis- und Hockey-Club (BTHC) e. V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
- BTSV Eintracht e. V.
- Braunschweig Dance Company e. V.
- Cali 38 c/o Stadtsportbund Braunschweig e. V.
- E-Motion e. V.
- Entspannung m it System e. V.
- FamilienSportVerein (FSV) Braunschweig e. V.
- Let's Dance e. V.
- MTV Braunschweig e. V.
- Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
- Rugby Löwen Braunschweig e. V.
- SC Rot-Weiß Volkmarode e. V.
- SV Querum e. V.
- SV Schwarzer Berg e. V.
- TanzSportZentrum (TSZ) Braunschweig e. V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) e. V.
- Volksgesundheitsverein Braunschweig e. V.
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V.

und insbesondere an die diesjährigen Förderer, die es den Sportvereinen durch ihre erneuten finanziellen Zuwendungen ermöglicht haben, im ersten Projektzeitraum insgesamt 37 Sport- und Bewegungsangebote (Terminblöcke) in 30 Sportarten durchführen zu können.

Niedersächsische LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Stadt Braunschweig

Sponsor:

Öffentliche

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