

2. Halbzeit ■ Juni bis September 2024



Stadtsporthund
Braunschweig e.V.

ab
24. Juni
2024



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2024

BÜRGER
STIFTUNG Braunschweig



Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

BürgerSport im Park 2024 startet in die 2. Halbzeit! Bereits zum sechsten Mal laden wir Sie gemeinsam mit der Bürgerstiftung Braunschweig ein, an den kostenfreien Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen. Alle Termine können Sie ohne Anmeldung oder besondere Vorkenntnisse besuchen.

Kommen Sie einfach vorbei

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 Braunschweiger Sportvereinen zeigen Ihnen wie.

Eine Teilnahme lohnt sich

In dieser Broschüre und auf www.buergersport.de finden Sie alle Sport- und Bewegungsangebote für die zweite Halbzeit von BürgerSport im Park 2024. Sie startet am 24. Juni mit bekannten und neuen Angeboten und endet am 27. September. 15 Sportvereine organisieren in diesem Zeitraum 35 Angebote – davon 25 inklusive – in 27 Sportarten.

Wir freuen uns auf Sie

Das Organisationsteam von BürgerSport im Park freut sich, wenn auch Sie (wieder) dabei sind. Ein besonderer Dank geht an die Braunschweiger Sportvereine. Das Engagement der Vereinsverantwortlichen und insbesondere der Übungsleitenden macht BürgerSport im Park überhaupt erst möglich.

Sportliche Grüße
Ihr

StadtSportbund Braunschweig e. V.



Fitness *Konditionstraining*

| 5



Körperbalance

| 11



Tanzen & Kampfkunst

| 17



Walken, Laufen & Spielen | 23



Workout *Muskeltraining*

| 31

Wochenübersicht | 34
Treffpunkte | 36

Vorstellung Stadtsportbund | 38
Vorstellung Bürgerstiftung | 40

Aroha & Kaha*
Fit-Mix*
Mobilität & Kondition für 60+*
Treppenlauf-Workout

Zumba

Gymnastik für 60+*
Qigong*
Qigong & Tai-Chi*

Arnis Kombatan
Bewegung & Tanz*
Capoeira*
Cheerleading für Kinder*

Easy Line Dance
LindyHop
Zumba Dance*

Discgolf*
Ballspiele & Fitness für Kinder*
Boule*
Einfach! Gehen!*

Park-Fit
Rugby
Sportabzeichen-Training*
Walking*

Calisthenics*
Move to Sweat
Turnen & Calisthenics
Yogilates*





Aroha & Kaha*

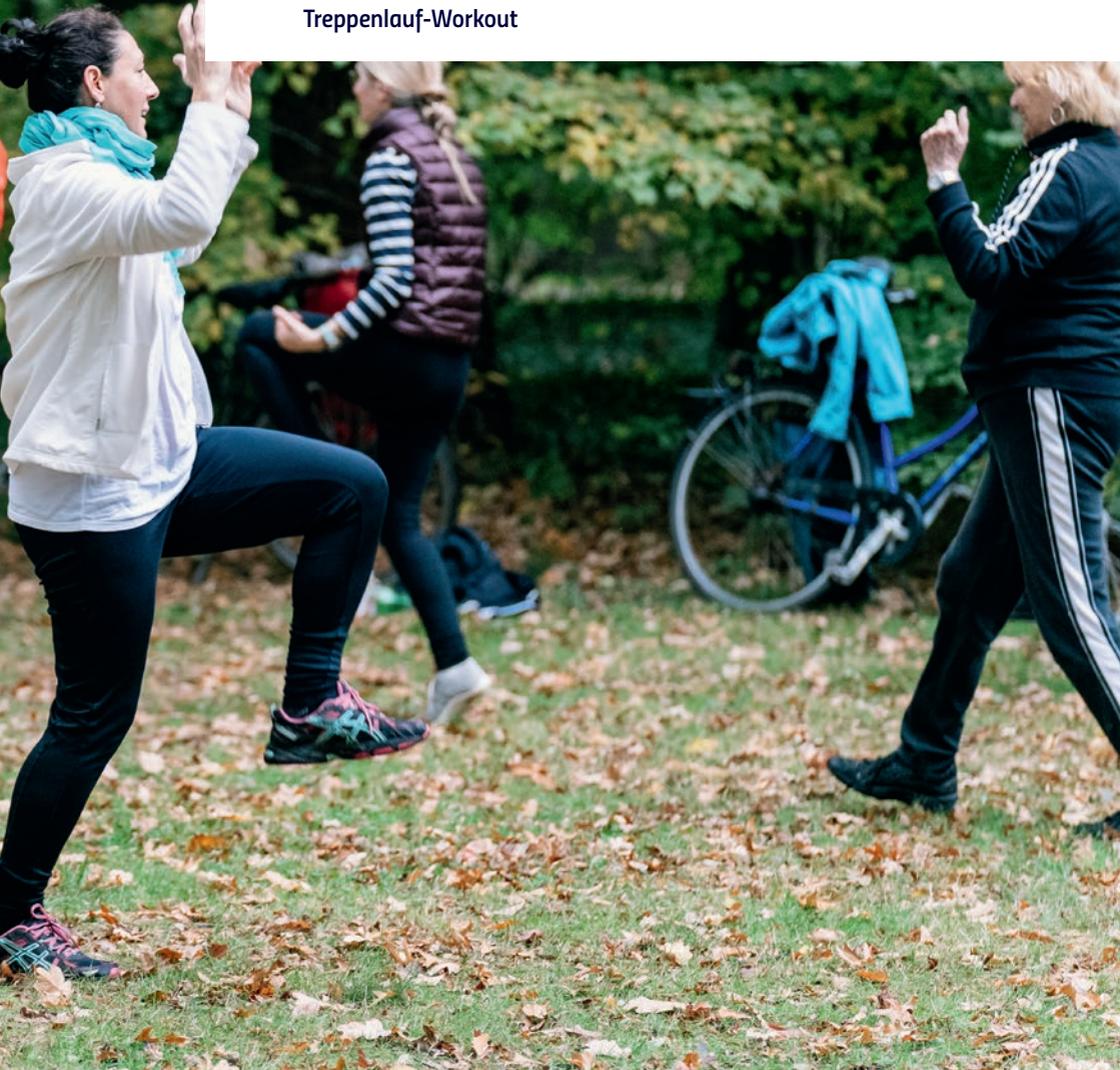
Zumba

Fit-Mix*

Mobilität & Kondition für 60 +*

** inklusiv*

Treppenlauf-Workout





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 von Haka, Taiji, Kung und QiGong.

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

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, keine Altersbeschränkung, keine Vorkenntnisse

Inklusiv: Nicht geeignet für Personen mit Geh- und Stehbehinderungen.

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

Sonntag, ab 10:00 Uhr

18. Aug. 01. Sept. 15. Sept.

25. Aug. 08. Sept.

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
(0531) 7996700

info@btsc.de

Fit-Mix im Prinzenpark

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

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

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

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

Donnerstag, ab 18:00 Uhr

08. Aug. 29. Aug. 19. Sept.

15. Aug. 05. Sept. 26. Sept.

22. Aug. 12. Sept.

Anbieter:

SC Greif e. V.

0173.6478007

ulldo@web.de



Mobilität und Kondition für 60+ im Prinzenpark

Die Teilnehmenden werden Übungen zur Stärkung der Mobilität durchführen und den Prinzenpark zur Verbesserung der Kondition erkunden.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren bzw. Erwachsene mit Einschränkungen

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 10:30 Uhr

27. Juni 01. Aug. 29. Aug.

04. Juli 08. Aug.

18. Juli 22. Aug.

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693

geschaefsstelle@psv-braunschweig.de

Mobilität und Kondition für 60+ im Heidbergpark

Die Teilnehmenden werden Übungen zur Stärkung der Mobilität durchführen und den Heidbergpark zur Verbesserung der Kondition erkunden.

Treffpunkt: Grünfläche an der Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 2 (Zugang über Anklamstraße)

Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren bzw. Erwachsene mit Einschränkungen

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 10:30 Uhr

22. Juli 19. Aug. 16. Sept.

29. Juli 02. Sept.

05. Aug. 09. Sept.

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693

geschaefsstelle@psv-braunschweig.de





Treppenlauf-Workout 1 im Richmondpark

Die Treppen dienen als Sportgerät für Intervalltraining, Konditionstraining und Krafttraining im Wechsel.

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

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger

Besonderes: Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 10:00 Uhr

04. Aug. 25. Aug. 15. Sept.

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

18. Aug. 08. Sept.

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de

Treppenlauf-Workout 2 im Richmondpark

Die Treppen dienen als Sportgerät für Intervalltraining, Konditionstraining und Krafttraining im Wechsel.

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

Zielgruppe: Erwachsene, für Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 11:00 Uhr

04. Aug. 25. Aug. 15. Sept.

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

18. Aug. 08. Sept.

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de



Zumba im Schul- und Bürger- garten Dowesee

Zumba kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue mit coolen Fitnessselementen aus dem Aerobicbereich.

Treffpunkt: Haupteingang am Café,
Doweseeweg

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger
und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
und ausreichend zu trinken
mitbringen.

Mittwoch, ab 18:00 Uhr

14. Aug. 28. Aug. 11. Sept.

21. Aug. 04. Sept.

Anbieter:

SV Querum e.V

(0531) 3557639

svquerum@web.de







Körperbalance

| 11

Gymnastik für 60 +*
Qigong*
Qigong & Tai-Chi*

** inklusiv*





Gymnastik für 60+ im Prinzenpark

Die Übungen verbessern Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, sie stärken den Haltungs- und Bewegungsapparat unter Einbeziehung komplexer Muskelgruppen.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren bzw. Erwachsene mit Einschränkungen

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 09:30 Uhr

27. Juni	01. Aug.	29. Aug.
04. Juli	08. Aug.	
18. Juli	22. Aug.	

Anbieter:

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

Gymnastik für 60+ im Heidbergpark

Die Übungen verbessern Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, sie stärken den Haltungs- und Bewegungsapparat unter Einbeziehung komplexer Muskelgruppen.

Treffpunkt: Grünfläche an der Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 2 (Zugang über Anklamstraße)

Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren bzw. Erwachsene mit Einschränkungen

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 09:30 Uhr

22. Juli	19. Aug.	16. Sept.
29. Juli	02. Sept.	
05. Aug.	09. Sept.	

Anbieter:

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

Qigong am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

27. Juni	25. Juli	22. Aug.
04. Juli	01. Aug.	29. Aug.
11. Juli	08. Aug.	05. Sept.
18. Juli	15. Aug.	12. Sept.

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



Qigong im Prinzenpark

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

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

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

27. Juni	25. Juli	22. Aug.
04. Juli	01. Aug.	29. Aug.
11. Juli	08. Aug.	05. Sept.
18. Juli	15. Aug.	12. Sept.

Anbieter:
BTSV Eintracht von 1895 e. V.
(0531) 232300
btsv@eintracht.com





Qigong im Schul- und Bürger- garten Dowesee

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

Treffpunkt: Haupteingang, am Café, Doweseweg

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 10:30 Uhr

28. Aug.	11. Sept.	25. Sept.
04. Sept.	18. Sept.	

Anbieter:

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

Qigong & Taiji am Löwenwall

Stille und Freude in der Bewegung: Die kurzen, langsam fließenden Bewegungssequenzen im Stehen dienen der Entspannung, dem Wohlbefinden und können mit wenig Kraftaufwand einen Ausgleich zur Hektik des Alltags schaffen.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

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

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

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

Montag, ab 10:00 Uhr

24. Juni	15. Juli	05. Aug.
01. Juli	22. Juli	12. Aug.
08. Juli	29. Juli	19. Aug.

Anbieter:

Sportclub Einigkeit (SCE) Glesmarode e. V.
(0531) 371331
vorstand@sceglesmarode.de

Ferienfreizeiten 2024 mit der Sportjugend Braunschweig

Pinienwald-Camp Prematura Kroatien / Istrien

15.07.–29.07.
(12 Übernachtungen)
13–16 Jahre
Preis: 770 € / 860 €*

Premium-
Zelte im
Naturschutz-
gebiet
Kamenjak



Eine der letzten
Oasen an der
azurblauen
Adria



Direkt am
Strand mit
kristallklarem
Wasser (inkl.
Ausflug nach
Rovinj)



Spiel und Spaß im Emsland Dankern

7.10.–11.10.
(4 Übernachtungen)
9–13 Jahre
Preis: 215 € / 240 €*

Eure Ferien-WG
im eigenen
Ferienhaus



Mutige Eroberer
im großen
Freizeitpark



Im Spassbad
Topas bleibt
kein Auge
trocken



Infos und Anmeldung:

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

* Der vergünstigte Reisepreis gilt ausschließlich für Braunschweiger Kinder und Jugendliche. Die aktuelle dynamische Entwicklung der Energiekosten kann ggf. zu Anpassungen des Preises führen. Für externe Angebote (z. B. Hansapark) können zusätzliche Kosten entstehen. Ermäßigung für Geschwisterkinder ist möglich.





Tanzen & Kampfkunst

| 17

Arnis Kombatan
Bewegung & Tanz*
Capoeira*
Cheerleading für Kinder*

Easy Line Dance
LindyHop
Zumba Dance*

* *inklusiv*



Arnis Kombatan im Prinzenpark

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

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

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

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

Montag, ab 19:00 Uhr

24. Juni	15. Juli	05. Aug.
01. Juli	22. Juli	12. Aug.
08. Juli	29. Juli	19. Aug.

Anbieter:

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

Bewegung & Tanz im Inselwallpark

Ein Angebot als Wohltat für Körper, Geist und Seele: Das Gehirn wird stimuliert, um Glückshormone auszuschütten. Mit Salsa und spanischen Rhythmen kann man Stress abbauen, den Kreislauf in Gang bringen sowie Ausdauer, Beweglichkeit, Muskeln und Gelenke stärken.

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

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene bis 75 Jahren

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte sportliche Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 11:00 Uhr

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

Anbieter:

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

Capoeira im Bürgerpark

Diese brasilianische Kampfkunst ist geeignet, den eigenen Körper noch einmal ganz neu kennenzulernen, Kampftechniken zu erlernen und dies mit musikalischen Rhythmen zu verbinden. Capoeira beinhaltet tänzerische, akrobatische und musikalische Elemente.

Treffpunkt: Grünfläche am Portikus-
teich (Zugang über
Theodor-Heuss-Straße und
Bandungbrücke

Zielgruppe: Jugendliche und Erwach-
sene

Inklusiv: Die Übungen können indi-
viduell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung,
leichtes Schuhwerk und
etwas zu trinken mitbrin-
gen.

Dienstag, ab 16:30 Uhr

25. Juni	09. Juli	23. Juli
02. Juli	16. Juli	30. Juli

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de



Capoeira am Löwenwall

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

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahren, Jugend-
liche und Erwachsene, für
Anfänger und Fortgeschrit-
tene

Inklusiv: Das Training wird für Men-
schen mit körperlicher oder
geistiger Einschränkung
individuell angepasst.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
und etwas zu trinken
mitbringen.

Freitag, ab 17:00 Uhr

28. Juni	26. Juli	23. Aug.
05. Juli	02. Aug.	30. Aug.
12. Juli	09. Aug.	06. Sept.
19. Juli	16. Aug.	13. Sept.

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.

(0531) 7996700

info@btsc.de



19



Tanzen & Kampfkunst



Cheerleading für Kinder im Prinzenpark

Eine vielseitige Sportart, die den Teilnehmenden die Chance bietet, sich sportlich weiter zu entwickeln. Egal ob Stuntelemente, Bodenturnen, Sprünge oder Tanz, beim Cheerleading ist sportliche Abwechslung zu finden.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 17:00 Uhr

09. Juli	23. Juli	06. Aug.
16. Juli	30. Juli	13. Aug.

Anbieter:

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

Easy Line Dance im Bürgerpark

Tanzen im Karree: Es werden Schrittfolgen des klassischen Line Dance genutzt sowie auch leichte Standardschritte aus anderen Tanzarten, um kleine Choreografien schnell und einfach erlernen und gemeinsam tanzen zu können.

Treffpunkt: Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

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

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

Mittwoch, ab 13:00 Uhr

31. Juli	21. Aug.	11. Sept.
07. Aug.	28. Aug.	18. Sept.
14. Aug.	04. Sept.	

Anbieter:

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

Lindy Hop im Inselwallpark

Ein beschwingter, energiegeladener Swingtanz aus den Goldenen 20er Jahren. Lindy Hop kann schnell, langsam, verrückt oder lässig getanzet werden. Egal, ob mit oder ohne Tanzerfahrung, ob als Single oder zu zweit, alle sind hier willkommen.

Treffpunkt: Rondell (Zugang „Torbogen“ über Inselwall)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger

Besonderes: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 17:45 Uhr

10. Juli 31. Juli 14. Aug.
24. Juli 07. Aug.

Anbieter:

Brunswingt e. V.
keine Angabe!

AnmeldungBrunswingt@gmx.de

Zumba Dance im Schul- und Bürgergarten Dowesee

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

Treffpunkt: Haupteingang am Café, Doweseeweg

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

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

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

Freitag, ab 17.30 Uhr

16. Aug. 30. Aug. 13. Sept.
23. Aug. 06. Sept.

Anbieter:

SV Schwarzer Berg e. V.
0151.22390446

info@sv-schwarzerberg.de

21



Tanzen & Kampfkunst



LINDY HOP · SWING DANCE
BRUNSWINGT







Walken, Laufen & Spielen

| 23

Discgolf*
Ballspiele & Fitness für Kinder*
Boule*
Einfach! Gehen!*

Park-Fit
Rugby
Sportabzeichen-Training*
Walking*

** inklusiv*

Discgolf im Bürgerpark

Bei dieser Sportart wird mit einer Discgolf-Scheibe versucht, pro Spielbahn einen Zielkorb von einem festen Abwurfpunkt aus mit möglichst wenig Würfeln zu treffen. Zusätzlich werden körperliche Aktivitäten zum Aufwärmen angeboten.

Treffpunkt: Discgolf-Anlage, Bahn 1, bei der Info-Tafel (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Ein gewisses Maß an Mobilität ist erforderlich. Das Training kann individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte Sportkleidung, etwas zu trinken sowie möglichst eigene Discgolf-Scheiben mitbringen.

Samstag, ab 11:00 Uhr
 29. Juni 10. Aug. 21. Sept.
 13. Juli 24. Aug.
 03. Aug. 07. Sept.

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

ALILA
 FUN SPORT e.V.

Ballspiele & Fitness für Kinder im Prinzenpark

Spielen, spielen, spielen – und das mit viel Spaß, das ist das Motto. Vorschulkinder finden hier viele Möglichkeiten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen. Der Ball als Sportgerät spielt eine maßgebliche Rolle – aber auch Klettern, Balancieren, Laufen, Springen.

Treffpunkt: Grünfläche am Spielplatz (Zugang Ecke Herzogin-Elisabeth-Straße / Georg-Westermann-Allee)

Zielgruppe: Kinder im Alter von 3–6 Jahren

Inklusiv: Das Angebot richtet sich auch an Kinder mit geistiger Beeinträchtigung.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine kleine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 16:00 Uhr
 29. Juli 12. Aug. 26. Aug.
 05. Aug. 19. Aug. 02. Sept.

Anbieter:
 USC Braunschweig e.V.
 (0531) 3884391
info@usc-bs.de



Ballspiele & Fitness für Kinder im Heidbergpark

Spielen, spielen, spielen – und das mit viel Spaß, das ist das Motto. Vorschulkinder finden hier viele Möglichkeiten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen. Der Ball als Sportgerät spielt eine maßgebliche Rolle – aber auch Klettern, Balancieren, Laufen, Springen.

- Treffpunkt:** Grünfläche am Parkplatz Jägersruh
- Zielgruppe:** Kinder im Alter von 3–6 Jahren
- Inklusiv:** Das Angebot richtet sich auch an Kinder mit geistiger Beeinträchtigung.
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung, eine kleine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 15:45 Uhr

31. Juli	14. Aug.	28. Aug.
07. Aug.	21. Aug.	04. Sept.

Anbieter:
USC Braunschweig e. V.
(0531) 3884391
info@usc-bs.de

Boule im Prinzenpark

Eine Präzisionsportart, die jeder / jedem die Möglichkeit bietet, sich sportlich zu bewegen. Boule eignet sich besonders gut, die soziale Gesundheit der Teilnehmenden zu fördern.

- Treffpunkt:** Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36
- Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene
- Inklusiv:** Die Übungen können individuell angepasst werden.
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 17:00 Uhr

30. Juli	27. Aug.	17. Sept.
06. Aug.	10. Sept.	

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



POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.

100 Jahre





Einfach! Gehen! in Riddagshausen

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

Treffpunkt: Bushaltestelle Kreuzteich (Ecke Messeweg / Ebertallee)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Dienstag, ab 09:30 Uhr

25. Juni	09. Juli	23. Juli
02. Juli	16. Juli	30. Juli

Anbieter:

Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
(0531) 371331

vorstand@scegliesmarode.de



Familien-Boule im Prinzenpark

Eine Präzisionsportart, die insbesondere Familien die Möglichkeit bietet, sich sportlich zu bewegen. Boule eignet sich besonders gut, die soziale Gesundheit der Teilnehmenden zu fördern.

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

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Die Übungen können individuell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 13:00 Uhr

04. Aug.	08. Sept.	22. Sept.
11. Aug.	15. Sept.	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.

100 Jahre



Park-Fit im Prinzenpark

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

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

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Montag, ab 18:00 Uhr

24. Juni	22. Juli	19. Aug.
01. Juli	29. Juli	26. Aug.
08. Juli	05. Aug.	02. Sept.
15. Juli	12. Aug.	09. Sept.

Anbieter:

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



Rugby 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 Grundlagen dieses Sports mit Schwerpunkt auf Lauf- und Passübungen.

Treffpunkt: Grünfläche am Obelisken

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene bis 45 Jahren, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Donnerstag, ab 17:00 Uhr

18. Juli	01. Aug.	26. Sept.
25. Juli	05. Sept.	

Anbieter:

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

TURA
1865

27



Walken, Laufen & Spielen



Sportabzeichen-Training im Prinzenpark

Das Training ist ausgerichtet auf die Möglichkeit einer Abnahme des Sportabzeichens am 28. Sept. 2024 im Rahmen des (inklusive) Sportabzeichentages des PSV Braunschweig e.V., an dem Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen können.

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

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

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

Besonderes: Bitte Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 19:00 Uhr

13. Aug. 03. Sept. 24. Sept.

20. Aug. 10. Sept.

27. Aug. 17. Sept.

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.
(0531) 2339693

geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.

100 Jahre



Walking in Riddagshausen

Einführung in die Technik und Variationen dieses beliebten, gemäßigten Ausdauersportes, Walking ohne Stöcke aber mit Gymnastikeinheiten und Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Koordination mit und ohne kleine Handgeräte.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 40 Jahren (mit und ohne Risikofaktoren wie Diabetes oder Bluthochdruck), für Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Eine Beeinträchtigung sollte sich nicht auf das Geh- und Ausdauervermögen auswirken.

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

Montag, ab 16:00 Uhr

05. Aug. 26. Aug. 23. Sept.

12. Aug. 02. Sept.

19. Aug. 16. Sept.

Anbieter:

SC Rot Weiß Volkmarode 1912 e.V.
(0531) 361309

vorstand@scrwwolkmarode.com





Mitmachen!
Bürgersport
im Park

Stadtsportamt
Stadtsportamt





Workout *Muskeltraining*

| 31

Calisthenics*
Move to Sweat
Turnen & Calisthenics
Yogilates*

* *inklusive*



Calisthenics im Prinzenpark

Eigengewichtstraining, vielseitiges Ganzkörpertraining von Liegestütz bis Klimmzug sowie Techniktraining zum Erlernen erster Calisthenics-Skills.

Treffpunkt: Fitness-Station an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)

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

Inklusiv: Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

Besonderes: Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 17:30 Uhr

14. Aug. 04. Sept. 25. Sept.
21. Aug. 11. Sept.

Anbieter:

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



Move to Sweat im Bürgerpark

Bewegen um zu Schwitzen: Körpertraining zur Musik mit dem Ziel, Muskeln aufzubauen, die Mobilität zu verbessern und Spaß an Bewegung im Freien zu haben.

Treffpunkt: Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

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

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

Dienstag bzw. Freitag, ab 13:00 Uhr

06. Aug. 20. Aug. 03. Sept.
09. Aug. 23. Aug. 06. Sept.
13. Aug. 27. Aug. 10. Sept.
16. Aug. 30. Aug. 13. Sept.

Anbieter:

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



Turnen & Calisthenics im Bürgerpark

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

Treffpunkt: Fitness-Station am Werkstättenweg (in Nachbarschaft des Reisemobilplatzes)

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene bis 55 Jahren, für Anfänger

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

Freitag, ab 17:00 Uhr

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

Anbieter:

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



Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Nach einer Aufwärmphase mit Musik werden einfache Bewegungen aus dem Yoga mit Kraftübungen aus dem Pilates kombiniert. Zum Abschluss folgt eine kurze Entspannung.

Treffpunkt: Eingang Nord (Grünfläche am See), Doweseeweg

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Inklusiv: Leichte körperliche und geistige Einschränkungen werden durch Anpassung der Übungen kompensiert.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Badetuch, und zwei kleine Wasserflaschen als Übungsgeräte mitbringen.

**Donnerstag & Montag,
ab 09:00 bzw. 18:00 Uhr**

27. Juni	04. Juli	11. Juli
01. Juli	08. Juli	15. Juli

Anbieter:

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



Wochenübersicht

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Montag	09:30	Gymnastik für 60+ im Heidbergpark*	22.07.24	16.09.24
	10:00	Qigong und Taiji am Löwenwall*	24.06.24	19.08.24
	10:30	Mobilität & Kondition für 60+ im Heidbergpark*	22.07.24	16.09.24
	16:00	Ballspiele & Fitness für Kinder im Prinzenpark*	29.07.24	02.09.24
	16:00	Walking in Riddagshausen*	05.08.24	23.09.24
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	24.06.24	09.09.24
	18:00	Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	01.07.24	15.07.24
	19:00	Kombatan Arnis im Prinzenpark	24.06.24	19.08.24
Dienstag	09:30	Einfach! Gehen! in Riddagshausen*	25.06.24	30.07.24
	13:00	Move to Sweat im Bürgerpark	06.08.24	10.09.24
	16:30	Capoeira im Bürgerpark*	25.06.24	30.07.24
	17:00	Cheerleading für Kinder im Prinzenpark*	09.07.24	13.08.24
	17:00	Boule im Prinzenpark*	30.07.24	17.09.24
	19:00	Sportabzeichen-Training im Prinzenpark*	13.08.24	24.09.24
Mittwoch	10:30	Qigong im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	28.08.24	25.09.24
	13:00	Easy Line Dance im Bürgerpark	31.07.24	18.09.24
	15:45	Ballspiele & Fitness für Kinder im Heidbergpark*	31.07.24	04.09.24
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark*	14.08.24	25.09.24
	17:45	Lindy Hop im Inselwallpark	10.07.24	14.08.24
	18:00	Zumba im Schul- und Bürgergarten Dowesee	14.08.24	11.09.24

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Donnerstag	09:00	Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	27.06.24	11.07.24
	09:30	Gymnastik für 60+ im Prinzenpark*	27.06.24	29.08.24
	10:30	Mobilität & Kondition für 60+ im Prinzenpark*	27.06.24	29.08.24
	11:00	Qigong am Löwenwall*	27.06.24	12.09.24
	17:00	Rugby am Löwenwall	18.07.24	26.09.24
	17:30	Qigong im Prinzenpark*	27.06.24	12.09.24
	18:00	Fit Mix im Prinzenpark*	08.08.24	26.09.24
Freitag	13:00	Move to Sweat im Bürgerpark	09.08.24	13.09.24
	17:00	Capoeira am Löwenwall*	28.06.24	13.09.24
	17:00	Turnen & Calisthenics im Bürgerpark	05.07.24	20.09.24
	17:30	Zumba Dance im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	16.08.24	13.09.24
Samstag	11:00	Discgolf im Bürgerpark*	29.06.24	21.09.24
Sonntag	10:00	Treppenlauf-Workout 1 im Richmondpark	04.08.24	22.09.24
	10:00	AROHA & KAHA im Viewegs Garten*	18.08.24	15.09.24
	11:00	Bewegung & Tanz im Inselwallpark*	21.07.24	22.09.24
	11:00	Treppenlauf-Workout 2 im Richmondpark	04.08.24	22.09.24
	13:00	Familien-Boule im Prinzenpark*	04.08.24	22.09.24

**inklusive*

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

Treffpunkte

1 Schul- und Bürgergarten Dowesee, Doweseeweg (verschiedene Grünflächen)

2 Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg (Ecke Berliner Straße / Hordorfer Straße)

3 Riddagshausen, Bushaltestelle Kreuzteich (Ecke Messeweg / Ebertallee)

4 Inselwallpark, Rondell und Grünfläche am Springbrunnen (Zugang „Torbogen“ über Inselwall)

5 Prinzenpark, Kirche St. Matthäus, Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A

6 Prinzenpark, Fitness-Station an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)

7 Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)

8 Prinzenpark, Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36

9 Prinzenpark, Grünfläche am Spielplatz (Zugang Ecke Herzogin-Elisabeth-Straße / Georg-Westermann-Allee)

10 Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisken

11 Viewegs Garten, Grünfläche gegenüber dem Hauptbahnhof (Ecke Willy-Brandt-Platz / Kurt-Schuhmacher-Straße)

12 Bürgerpark, Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

13 Bürgerpark, Grünfläche am Portikus-
teich / Portikus (Zugang über Theodor-
Heuss-Straße und Bandungbrücke)



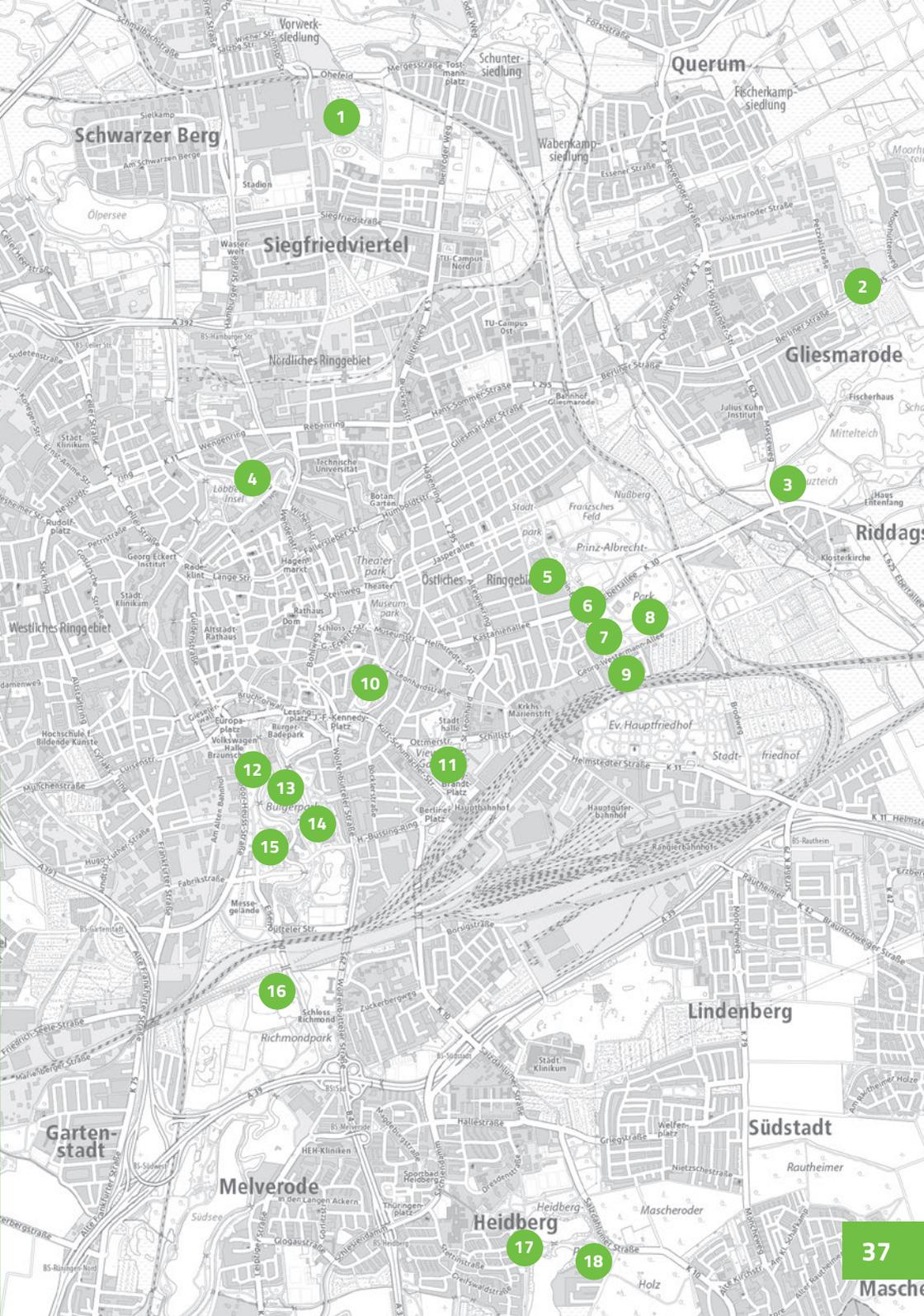
14 Bürgerpark, Discgolf-Anlage, Bahn 1, bei der Info-Tafel (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)

15 Bürgerpark, Fitness-Station am Werkstättenweg (in Nachbarschaft des Reisemobilplatzes)

16 Richmondpark, Treppen am Kennelbad (Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler Straße)

17 Heidbergpark, Grünfläche an der Endhaltestelle der Stadtbahnlinie 2 (Zugang über Anklamstraße)

18 Heidbergpark, Grünfläche am Parkplatz Jägersruh



1

2

3

4

5

6

7

8

10

12

13

14

15

11

16

17

18

37

Masche

Gemeinsam bewegen!

Über 68.000 Braunschweigerinnen und Braunschweiger – darunter mehr als 23.000 Kinder und Jugendliche – sind Mitglied in einem der 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. In diesem Jahr ist die Projektträgerschaft von der Bürgerstiftung, die das Projekt weiterhin als Kooperationspartnerin fördert, auf den Stadtsportbund übergegangen.

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“ unterschiedliche 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 bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.

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

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

 Stadtsportbund
Braunschweig e.V.



Bürgerstiftung Braunschweig – die Mitmachstiftung

Seit 2003 tragen viele Menschen die Bürgerstiftung Braunschweig. Durch das große gemeinsame Engagement von Bürger*innen entstehen so bis heute vielfältige Projekte für 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 schen-

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



Spenden

Unterstützen Sie die Bürgerstiftung Braunschweig mit Ihrer Spende. Projekte wie Radeln ohne Alter, Bürgersingen oder Auf dem Weg zum Buch sind nur möglich dank der Unterstützung durch Spender*innen und das Engagement vieler Ehrenamtlicher.

www.buergerstiftungbraunschweig.de/spenden

Spendenkonto:

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



Aktuelles

- Jazzbrunch unter der Buche: Frühstücken in einer grünen Oase, Jazzklänge genießen, Freund*innen und Bekannte treffen und Gutes tun. All das ermöglicht der Jazzbrunch der Bürgerstiftung am 31. August 2024 im Stiftungsgarten! Ihren Tisch buchen Sie unter www.buergerstiftung-braunschweig.de
- Lust, in Gemeinschaft zu singen? Seit Mai 2024 treffen wir uns jeden Mittwoch um 17.15 Uhr auf dem Magnikirchplatz zum Bürgersingen. Gemeinsam mit der St. Magni Kirchengemeinde laden wir Sie herzlich ein: Kommen Sie einfach vorbei und singen Sie mit!
- Auf dem 12. Braunschweiger Erbrechtstag am 24. Oktober 2024 informieren Expert*innen rund um die Themen Erben, Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Informationen zum Erbrechtstag erhalten Sie bei Bettina Krause b.krause@buergerstiftung-braunschweig.de oder (0531) 48 20 24 - 15).



Informationen

zur Teilnahme

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

Verhaltensregeln

bei Teilnahme

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

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

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

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



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von BürgerSport im Park,

wir senden euch auf diesem Wege viel Motivation und wünschen euch viel Freude bei euren sportlichen Aktivitäten! BürgerSport im Park ist mehr als nur Bewegung - es ist eine Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein, Spaß zu haben und gleichzeitig etwas Gutes für eure Gesundheit zu tun.

Präventive Maßnahmen spielen eine wichtige Rolle für euer Wohlbefinden. Durch regelmäßige Bewegung und Sport könnt ihr nicht nur eure körperliche Fitness verbessern, sondern auch euer Immunsystem stärken, eure Stimmung heben und eure Gesundheit langfristig erhalten.

Unser Engagement für BürgerSport im Park basiert auf unserer Initiierung des nach §20a SGB V geförderten Projekts „Gesundes Braunschweig“. Dabei geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch darum, Menschen aus allen Lebenswelten mit Hilfe eines gegründeten Netzwerks den Zugang zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen aller Handlungsfelder der Prävention zu ermöglichen.

Lasst uns gemeinsam den Weg der Prävention gehen und unsere Gesundheit aktiv fördern! Jeder Schritt, den ihr tut, jede Übung, die ihr absolviert, ist ein Beitrag zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.



Also kommt vorbei, habt Spaß und genießt die Bewegung an der frischen Luft!
Auf ein fröhliches und gesundes BürgerSport im Park 2024!



Eure hkk Krankenkasse in Kooperation
mit DSPN (Dein starker Partner für Netzwerke)



Danke!

An dieser Stelle geht ein großer Dank an alle 15 teilnehmenden Sportvereine, die in der zweiten Halbzeit des Projektes insgesamt 35 Sport- und Bewegungsangebote – davon 25 inklusive – in 27 verschiedenen Sportarten organisieren:

- ALILA FUN SPORT e.V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e.V.
- Brunswingt e.V.
- BTSV Eintracht von 1895 e.V.
- Cali 38 c/o Stadtsportbund Braunschweig e.V.
- MTV Braunschweig von 1847 e.V.
- Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.
- Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e.V.
- SC Greif e.V.
- SC Rot-Weiß Volkmarode 1912 e.V.
- SV Kralenriede 1922 e.V.
- SV Querum e.V.
- SV Schwarzer Berg e.V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) e.V.
- Universitäts-Sport-Club (USC) Braunschweig e.V.

Ein besonderer Dank gilt auch den diesjährigen Förderern, die es durch ihre finanziellen Zuwendungen ermöglicht haben, das Projekt im nunmehr sechsten Jahr durchführen zu können.

Stadt



Braunschweig



Sponsoren:



Abbildungsnachweis

Fotos

- Bürgerstiftung: S. 41 (oben, Mitte, unten)
- Photos of Art / Jérémy Decomble: S. 4 / 5, S. 22 / 23, S. 29, S. 40
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e.V., privat: S. 16 / 17
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone Fürst: Umschlag, S. 30/31, S. 38/39
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e.V., privat: S. 10 / 11)

Stadtplan

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

MITMACHEN! · Gemeinsam bewegen! · Kostenfrei ohne Anmeldung!



Es war noch nie so einfach,
Sport zu treiben!

www.buergersport.de

Kontakt

Stadtsportbund Braunschweig e. V.

Frankfurter Straße 279, 38122 BS

(0531) 80077

info@ssb-bs.de

www.ssb-bs.de

