

1. Halbzeit ■ April bis Juli 2025



StadtSportbund  
Braunschweig e.V.



# MITMACHEN!

## BürgerSport im Park 2025

BÜRGER  
STIFTUNG Braunschweig





# Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

im nunmehr siebenten Jahr startet wieder eine neue BürgerSport-im-Park-Saison. Seit 2019 wurde BürgerSport im Park von der Bürgerstiftung Braunschweig in Kooperation mit dem Stadtsportbund Braunschweig e.V. mit großem Erfolg durchgeführt. Der Stadtsportbund hat im Jahr 2024 die Projektträgerschaft von der Bürgerstiftung übernommen. Die Rahmenbedingungen für die Durchführung haben sich hierdurch aber nicht geändert.

## Kommen Sie einfach vorbei

Gemeinsam mit der Bürgerstiftung Braunschweig, die das Projekt weiterhin als Kooperationspartnerin unterstützt und finanziell fördert, laden wir Sie ein, an den weiterhin 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 Braunschweiger Sportvereinen zeigen Ihnen wie.

## Eine Teilnahme lohnt sich

In dieser Broschüre und auf [www.buergersport.de](http://www.buergersport.de) finden Sie alle Sport- und Bewegungsangebote für die erste Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 22. April und endet am 02. Juli. In diesem Zeitraum organisieren 19 Sportvereine insgesamt 29 Angebote – davon 18 inklusiv – in 24 Sportarten. Die zweite Halbzeit schließt sich direkt am 03. Juli mit Beginn der Sommerferien an. Bis zum 28. September erwarten Sie dann wieder bekannte und neue Angebote.

## Wir freuen uns auf Sie

Das Organisationsteam von BürgerSport im Park freut sich, wenn auch Sie in diesem Jahr (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**

| 9



**Tanzen & Kampfkunst**

| 15



**Walken, Laufen & Spielen** | 21



**Workout** *Muskeltraining*

| 29

**Wochenübersicht** | 32  
**Treffpunkte** | 34

**Vorstellung Stadtsportbund** | 36  
**Vorstellung Bürgerstiftung** | 38



Energy Dance\* (K)  
Fit-Mix\*  
Treppen-Fitness

Blasrohrsport\* (K)  
QiGong\* (K)  
QiGong & Tai-Chi\*  
Taiji (Tai-Chi)\*

Arnis Kombatan  
Capoeira\* (K)  
Ju-Jutsu\*  
Tanzen & Bewegung\*

Ballspiele & Fitness für Kinder\*  
Boule\* (K)  
Discgolf\* (K)  
Feder-Fußball

Park-Fit  
Quadball (Quidditch) (K)  
Tennis für Kinder  
Volleyball

Walk & Talk  
Walking\*

Calisthenics\*  
Pilates  
Treppen-Workout

**Informationen zur Teilnahme | 40**  
**Sportvereine und Förderer | 42**

**\* inklusiv**  
**(K) auch für Kinder**



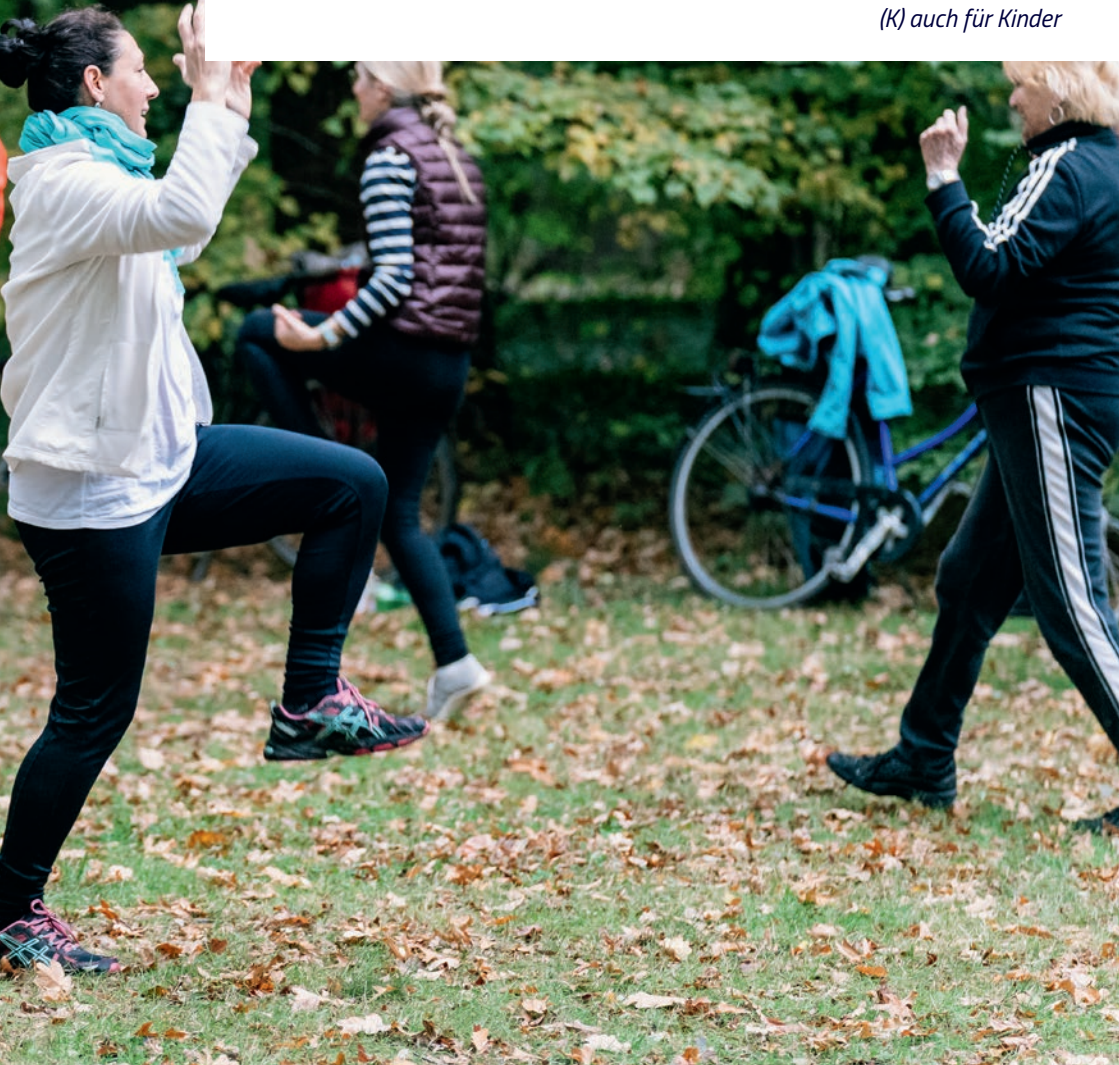


Energy Dance\* (K)

Fit-Mix\*

Treppen-Fitness

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*







## Energy Dance im Bürgerpark

Motto: „Raus aus dem Kopf – rein in die Bewegung!“ Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordinationsfähigkeit und der Körperwahrnehmung mit Musik. Keine Choreografie, keine Takte zählen, keine Schritte merken – einfach den Bewegungsabläufen direkt folgen.

**Treffpunkt:** Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

**Zielgruppe:** Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

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

**Freitag, ab 17:00 Uhr**

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 25. April | 23. Mai  | 20. Juni |
| 02. Mai   | 06. Juni | 27. Juni |
| 09. Mai   | 13. Juni |          |

**Anbieter:**

Gymnastik- und Tanzsport-Club (GTC)  
Rüningen e.V.  
0160.91517840  
[gtrueningen1@gmail.com](mailto:gtrueningen1@gmail.com)



## 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 südlich der Volkswagen Halle

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

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

**Montag, ab 16:00 Uhr**

|           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 28. April | 12. Mai | 26. Mai  |
| 05. Mai   | 19. Mai | 02. Juni |

**Anbieter:**

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



## Fit-Mix im Prinzenpark

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

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

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger

**Inklusiv:** Körperliche Einschränkungen werden mit einer gezielten Übungsauswahl ausgeglichen.

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

Donnerstag, ab 18:30 Uhr

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 24. April | 15. Mai  | 12. Juni |
| 01. Mai   | 22. Mai  | 19. Juni |
| 08. Mai   | 05. Juni | 26. Juni |

**Anbieter:**  
SC Greif e.V.  
0173.6478007  
[ulldo@web.de](mailto:ulldo@web.de)



## Treppen-Fitness im Richmondpark

Die Treppen dienen als Sportgerät für ein Intervalltraining, überwiegend Konditionstraining mit Kraftübungen.

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

**Zielgruppe:** Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

**Besonderes:** Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 10:00 Uhr

|           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 27. April | 18. Mai | 15. Juni |
| 11. Mai   | 25. Mai | 22. Juni |

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









Blasrohrsport\* (K)

QiGong\* (K)

QiGong & Tai-Chi\*

Taiji (Tai-Chi)\*

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*





## Blasrohrsport im Heidbergpark

Jede/r, der einen Luftballon aufblasen oder eine Kerze auspusten kann, hat alle Voraussetzungen für diesen Sport. In erster Linie werden die Konzentration sowie die Hand-Auge-Koordination gefördert. Die Körperhaltung wird geschult und nachhaltig verbessert. Das Lungenvolumen wird erhöht und die Kondition gesteigert.

**Treffpunkt:** Beachvolleyballfeld beim Parkplatz Jägersruh

**Zielgruppe:** Kinder ab 7 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Die Übungen können individuell angepasst werden.

**Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, 05. Mai, ab 19:00 Uhr

Donnerstag, 08. Mai, ab 18:00 Uhr

Mittwoch, 14. Mai, ab 19 Uhr

Sonntag, 18. Mai, ab 17 Uhr

Donnerstag, 05. Juni, ab 18 Uhr

**Anbieter:**

KKS Mascherode e.V.

0176.55014011

[vorstand@kks-mascherode.de](mailto:vorstand@kks-mascherode.de)



## Qigong im Prinzenpark

Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur Harmonisierung von Körper und Geist.

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

**Zielgruppe:** Kinder ab 12 Jahren, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

**Inklusiv:** Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Mittwoch, ab 16:30 Uhr

23. April

07. Mai

21. Mai

30. April

14. Mai

**Anbieter:**

SKG Dibbesdorf von 1949 e.V.

(05309) 1549

[info@skg-dibbesdorf.de](mailto:info@skg-dibbesdorf.de)



## Qigong am Löwenwall

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

- Treffpunkt:** Grünfläche am Obelisken
- Zielgruppe:** Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Inklusiv:** Das Üben der Bewegungen im Stehen muss möglich sein.
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 08. Mai | 05. Juni | 26. Juni |
| 15. Mai | 12. Juni |          |
| 22. Mai | 19. Juni |          |

**Anbieter:**

MTV Braunschweig von 1847 e.V.  
(0531) 49218  
[info@mtv-bs.de](mailto: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:** 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

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 08. Mai | 05. Juni | 26. Juni |
| 15. Mai | 12. Juni |          |
| 22. Mai | 19. Juni |          |

**Anbieter:**

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

11



Körperbalance







## Qigong & Tai-Chi 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. Alternativen im Sitzen möglich.

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

Montag, ab 10:00 Uhr

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 05. Mai | 26. Mai  | 30. Juni |
| 12. Mai | 02. Juni |          |
| 19. Mai | 16. Juni |          |

**Anbieter:**

Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode von 1902 e.V.

(0531) 371331

[vorstand@scegliesmarode.de](mailto:vorstand@scegliesmarode.de)



## Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark

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

**Treffpunkt:** Grünfläche am Portikus (Zugang über Badetwete und Theodor-Heuss-Straße)

**Zielgruppe:** Erwachsene ab 18 Jahren

**Inklusiv:** Auch als Bewegungstherapie für Menschen mit Bewegungsstörungen, Parkinson und nach Schlaganfall geeignet.

**Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Montag, ab 16:30 Uhr,

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

**Anbieter:**

Entspannung mit System e.V.

0176.84789952

[kontakt@entspannung-mit-system.de](mailto:kontakt@entspannung-mit-system.de)



## Tai-Chi im Heidbergpark

Das traditionelle „Schattenboxen“ aus China. Tai-Chi ist eine sanfte Bewegungskunst, die der Meditation sowie dem körperlichen Training dient und sogar zur Selbstverteidigung genutzt werden kann. Tai-Chi kann einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie haben und Körper und Geist in Einklang bringen.

**Treffpunkt:** Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

**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**

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

**Anbieter:**

Welfen SC Braunschweig e.V.  
(0531) 1805971  
[kontakt@welfensport.de](mailto:kontakt@welfensport.de)







## Tanzen & Kampfkunst

| 15

Arnis Kombatan  
Capoeira\* (K)  
Ju-Jutsu\*  
Tanzen & Bewegung\*

\* *inklusiv  
(K) auch für Kinder*





## Arnis Kombatan im Prinzenpark

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

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

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

**Besonderes** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Trainingsmaterial (wie z. B. Stöcke) steht zur Verfügung.

**Montag, ab 19:00 Uhr**

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 19. Mai | 02. Juni | 23. Juni |
| 26. Mai | 16. Juni | 30. Juni |

**Anbieter:**

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

## Capoeira am Löwenwall

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

**Treffpunkt:** Grünfläche am Obelisken

**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

**Inklusiv** Das Training wird für Menschen mit körperlicher oder geistiger Einschränkung individuell angepasst.

**Besonderes** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Freitag, ab 17:00 Uhr**

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

**Anbieter:**

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

## Ju-Jitsu im Prinzenpark

Eine moderne Selbstverteidigungssportart, die Elemente aus Judo (Würfe, Würge- und Festlegetechniken) und Karate (Abblocken, Schläge und Tritte) in sich vereint und gleichzeitig Selbstvertrauen, Körpergefühl und Fitness aufbaut. Hierbei geht es nicht um Kraft oder Gewalt, sondern eine richtige Technikanwendung und Ausführung.

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

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 18 Jahren und Erwachsene

**Besonderes** Bitte bequeme Sportbekleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Dienstag, ab 18:15 Uhr**

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 22. April | 13. Mai  | 10. Juni |
| 06. Mai   | 03. Juni | 17. Juni |

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

## Tanzen & Bewegung am Westbahnhof

Mit Musik, Tanz und Bewegung wird nicht nur etwas für den Körper, sondern auch etwas für die Seele getan. Gemeinsam mit anderen Frauen kann Stress abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

**Treffpunkt:** Grünfläche im Mehrgenerationenpark (Ringgleis)

**Zielgruppe:** Frauen ab 18 Jahren

**Inklusiv** Jede Teilnehmerin bewegt sich nach ihren Möglichkeiten.

**Besonderes** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**Donnerstag, ab 10:00 Uhr**

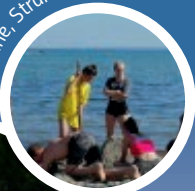
|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 24. April | 22. Mai  | 19. Juni |
| 08. Mai   | 05. Juni | 26. Juni |
| 15. Mai   | 12. Juni |          |

**Anbieter:**  
VfB Rot-Weiß Braunschweig von 1904 e.V.  
(0531) 843124  
[info@rot-weiss-braunschweig.com](mailto:info@rot-weiss-braunschweig.com)



# SOMMER FREIZEITEN 2025

Sonne, Strand & Meer



Relaxen am Sandstrand & tolle Ausflüge



neu!

Kanu-Tour  
und Mittelmeer

## FRANKREICH

29.07.–12.08.2025

13–17 Jahre

Preis: **820 €\*** / 895 €

Momente & Abenteuer mit Freunden



Campen  
an der Ostsee:

## LENSTE

12.–26.07.2025

8–17 Jahre

Preis: **476 €\*** / 551 €

Professionelle  
Tourbegleitung



Naturcampingplätze  
direkt am Firm

### Infos und Anmeldung:

Sportjugend im Stadtsportbund  
Braunschweig e. V.

(0531) 80078

[info@sportjugend-braunschweig.de](mailto:info@sportjugend-braunschweig.de)

[www.sportjugend-braunschweig.de](http://www.sportjugend-braunschweig.de)



\* Der vergünstigte Reisepreis gilt ausschließlich für Braunschweiger Kinder und Jugendliche. Anpassungen des Reisepreises bleiben vorbehalten. Für externe Angebote (z. B. Hansapark) können zusätzliche Kosten entstehen.

# Sportivationsstag 2025

mit Spiel- und Sportfest

26. Juni 2025 | 09:15 – 13:00 Uhr

Bezirkssportanlage Rünigen

Der Stadtsportbund Braunschweig e.V. richtet den Sportivationsstag 2025 erneut als Kooperationspartner des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen e.V. gemeinsam mit dem niedersächsischen Leichtathletik Verband Kreis Braunschweig aus.

Der diesjährige Sportivationsstag wird **am 26. Juni 2025, von 09:15 bis 13:00 Uhr**, auf der Bezirkssportanlage Rünigen, Leiferder Weg 1, 38122 BS stattfinden.

An diesem Tag werden Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche – mit einer geistigen Behinderung und ohne Handicaps – gemeinsam ihr Deutsches Sportabzeichen in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination ablegen und bei verschiedenen Spielstationen ihre Motorik ausprobieren können. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde und eine Medaille.

Für die Teilnahme am Sportivationsstag muss **bis spätestens 15. Mai 2025** eine formelle Anmeldung, insbesondere für die Abnahme des Sportabzeichens, erfolgen. Die Schulen können ihre teilnehmenden Schülerinnen und Schüler als Gruppe mit einer Namensliste anmelden.

Weitere Informationen zum Sportivationsstag 2025 und zur Anmeldung sind auf der Homepage des Stadtsportbundes unter **[www.ssb-bs.de](http://www.ssb-bs.de)** zu finden.

## Kontakt

Stadtsportbund Braunschweig e.V.  
Frankfurter Straße 279, 38122 BS  
(0531) 80077  
[sportivationsstag@ssb-bs.de](mailto:sportivationsstag@ssb-bs.de)  
[www.ssb-bs.de](http://www.ssb-bs.de)









## Walken, Laufen & Spielen

| 21

Ballspiele & Fitness für Kinder\*

Boule\* (K)

Discgolf\* (K)

Feder-Fußball

Park-Fit

Quadball (Quidditch) (K)

Tennis für Kinder

Volleyball

Walk & Talk

Walking\*

\* *inklusiv*

(K) *auch für Kinder*

## 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 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 16:30 Uhr

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 05. Mai | 26. Mai  | 23. Juni |
| 12. Mai | 02. Juni | 30. Juni |
| 19. Mai | 16. Juni |          |

**Anbieter:**

USC Braunschweig e.V.

0155.66284391

[info@usc-bs.de](mailto:info@usc-bs.de)



## Boule (Pétanque) im Prinzenpark

Eine Präzisionssportart, bei der Kugeln auf ein Ziel geworfen werden. Diese Präzisionssportart bietet die Möglichkeit, sich sportlich zu bewegen und gleichzeitig die Konzentration, die Koordination und das soziale Miteinander zu fördern.

**Treffpunkt:** Bouleplatz im Polizeistaadion, Georg-Westermann-Allee 36

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Die Übungen können individuell angepasst werden.

**Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 16:00 Uhr

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 20. Mai  | 10. Juni | 01. Juli |
| 27. Mai  | 17. Juni |          |
| 03. Juni | 24. Juni |          |

**Anbieter:**

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.

(0531) 2339693

[geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de](mailto:geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de)



## 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 und möglichst eigene Discgolf-Scheiben mitbringen.

Samstag, ab 11:00 Uhr

03. Mai      24. Mai      21. Juni

17. Mai      07. Juni

**Anbieter:**

ALILA FUN SPORT e.V.

0157.36552786

[info@alilateam.de](mailto:info@alilateam.de)

## Federfußball im Bürgerpark

Diese Sportart wird mit einem speziellen Federball im Einzel, Doppel und als Mannschaft gespielt. Federfußball eignet sich in der Freizeit perfekt für eine aktive und fitte Lebensgestaltung in jeder Situation und an jedem Ort.

**Treffpunkt:** Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger

**Besonderes:** Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und ausreichend zu trinken mitbringen.

Dienstag, 13. Mai, ab 16:00 Uhr

Donnerstag, 22. Mai, ab 16:00 Uhr

Dienstag, 03. Juni, ab 17:00 Uhr

Samstag, 07. Juni, ab 13:00 Uhr

Dienstag, 10. Juni, ab 17 :00 Uhr

**Anbieter:**

MTV Braunschweig von 1847 e.V.

(0531) 49218

[info@mtv-bs.de](mailto:info@mtv-bs.de)

23



**Walken, Laufen & Spielen**

**ALILA**  
FUN SPORT e.V.







## 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:** Fitness-Station, Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Montag, ab 18:00 Uhr

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

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



## Quadball (Quidditch) im Prinzenpark

Quadball ist eine Mischung aus Handball, Rugby und Dodgeball. Es erfolgt eine Einführung in diese Sportart 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

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 17. Mai | 31. Mai  | 28. Juni |
| 24. Mai | 14. Juni |          |

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

## Tennis für Kinder im Bürgerpark

Tennis schnuppern auf dem Kleinfeld. Kinder können den Tennissport lernen – spielerisch, mit kleinen Schlägern, niedrigen Netzen und leichten Bällen.

**Treffpunkt:** Eingang der BTHC-Tennisanlage (Friedrich-Kreiß-Weg)

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

**Besonderes:** Bitte Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen. Tennisschläger und Bälle werden gestellt.

**Donnerstag, ab 14:00 Uhr**

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 08. Mai | 22. Mai  | 12. Juni |
| 15. Mai | 05. Juni | 19. Juni |

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



## Volleyball im Bürgerpark

Erlebe Volleyball in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre. Die Grundlagen dieser Mannschaftssportart werden vermittelt und die Technik von Aufschlag und Zuspiel (Bagger, Pritschen) verbessert, verbunden mit viel Spaß am Spiel.

**Treffpunkt:** Grünfläche an der Fledermaus-Steile (Zugang über Badetwete und Hennebergstraße)

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

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

**Freitag, 25. April, ab 15:00 Uhr**  
**Montag, 28. April, ab 15:00 Uhr**  
**Dienstag, 29. April, 17:00 Uhr**  
**Mittwoch, 30. April, 16:00 Uhr**  
**Donnerstag, 01. Mai, 11:00 Uhr**  
**Samstag, 03. Mai, 16:00 Uhr**  
**Donnerstag, 08. Mai, ab 11:00 Uhr**  
**Freitag, 09. Mai, ab 9:00 Uhr**  
**Montag, 12. Mai, 12:00 Uhr**  
**Freitag, 16. Mai, ab 11:00 Uhr**

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



25



**Walken, Laufen & Spielen**



## Walk & Talk im Westpark

Walking durch den Westpark und den Timmerlaher Busch mit einigen Kraftübungen zwischendurch. Während des Walkens ist es ausdrücklich erwünscht, dass sich die Teilnehmenden unterhalten, um neue Kontakte aufzubauen und sich kennenzulernen.

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Raffteichbad (Madamenweg)

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

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

Donnerstag, ab 10:00 Uhr

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 08. Mai | 22. Mai  | 12. Juni |
| 15. Mai | 05. Juni | 19. Juni |

**Anbieter:**

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



## Walking in Riddagshausen

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

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

**Besonderes:** Erwachsene, ohne und auch mit Risikofaktoren wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck

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

Montag, ab 16:00 Uhr

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

**Anbieter:**

SC Rot-Weiß Volkmarode 1912 e.V.  
(0531) 361309  
[vorstand@scrwvolkmarode.com](mailto:vorstand@scrwvolkmarode.com)





# BUBBLE SOCCER

**KICK OFF FÜR DEIN J-TEAM**

**KOSTENLOS**

**WANN? 10.MAI  
12:30-17 UHR**



**WO?  
GEORG-WESTERMNN-  
ALLEE 36, 38104**

**MATCHES**

**SIEGEREHRUNG**

**MUSIK**

**ANMELDEN UND MITMACHEN  
UNTER:**

[vtomas@ssb-bs.de](mailto:vtomas@ssb-bs.de)

**HIER KOMMT IHR ZUM  
ANMELDEBOGEN**









## Workout *Muskeltraining*

| 29

Calisthenics\*  
Pilates  
Treppen-Workout

\* *inklusive*



## Calisthenics im Bürgerpark

Diese Sportart beschreibt Turn- und Eigengewichtsübungen an einem speziell dafür ausgerichteten „Klettergerüst“. Hier verschmelzen Bewegungen aus klassischem Turnen, Gymnastik und Yoga mit teilweise akrobatisch anmutenden Übungen aus Breakdance, Freerunning und Parkour.

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

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene bis 55 Jahren

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

**Freitag, ab 16:00 Uhr**

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

**Anbieter:**

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



## Calisthenics im Prinzenpark

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

**Dienstag, ab 17:30 Uhr**

|         |          |          |
|---------|----------|----------|
| 20. Mai | 03. Juni | 17. Juni |
| 27. Mai | 10. Juni |          |

**Anbieter:**

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



## Pilates im Schul- und Bürger- garten Dowesee

Pilates und sanfte Rückenübungen im Wechsel. Diese Übungen dienen der Kräftigung, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit sowie einem guten Körpergefühl.

**Treffpunkt:** Grünfläche am Dowesee, Doweseeweg

**Zielgruppe:** Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

**Besonderes:** Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und ausreichend zu trinken mitbringen.

**Dienstag, ab 11:00 Uhr**

|           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 22. April | 06. Mai | 20. Mai |
| 29. April | 13. Mai |         |

**Anbieter:**

SV Querum e.V.  
(0531) 3557639  
[svquerum@web.de](mailto:svquerum@web.de)



## Treppen-Workout im Richmondpark

Die Treppen dienen als Sportgerät für ein abwechslungsreiches Krafttraining.

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

**Zielgruppe:** Erwachsene, für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Besonderes:** Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

**Sonntag, ab 11:00 Uhr**

|           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 27. April | 18. Mai | 15. Juni |
| 11. Mai   | 25. Mai | 22. Juni |

**Anbieter:**

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



31



Muskeltraining

Workout



## Wochenübersicht

|                     | Zeit  | Angebot  | Start    | Ende     |
|---------------------|-------|--|----------|----------|
| <b>Diverse Tage</b> |       | Volleyball im Bürgerpark                         | 25.04.25 | 16.05.25 |
|                     |       | Blasrohrsport im Heidbergpark * (K)              | 05.05.25 | 05.06.25 |
|                     |       | Feder-Fußball im Bürgerpark                      | 13.05.25 | 10.06.25 |
| <b>Montag</b>       | 10:00 | Qigong & Tai-Chi am Löwenwall *                  | 05.05.25 | 30.06.25 |
|                     | 16:00 | Energy Dance im Bürgerpark *                     | 28.04.25 | 02.06.25 |
|                     | 16:00 | Walking in Riddagshausen *                       | 28.04.25 | 30.06.25 |
|                     | 16:30 | Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark *                  | 28.04.25 | 30.06.25 |
|                     | 16:30 | Ballspiele & Fitness für Kinder im Prinzenpark * | 05.05.25 | 30.06.25 |
|                     | 18:00 | Park-Fit im Prinzenpark                          | 28.04.25 | 30.06.25 |
|                     | 19:00 | Arnis Kombatan im Prinzenpark                    | 19.05.25 | 30.06.25 |
|                     | 19:30 | Tai-Chi im Heidbergpark *                        | 28.04.25 | 30.06.25 |
| <b>Dienstag</b>     | 11:00 | Pilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee       | 22.04.25 | 20.05.25 |
|                     | 16:00 | Boule im Prinzenpark * (K)                       | 20.05.25 | 01.07.25 |
|                     | 17:30 | Calisthenics im im Prinzenpark *                 | 20.05.25 | 17.06.25 |
|                     | 18:15 | Ju-Jutsu im Prinzenpark *                        | 22.04.25 | 17.06.25 |
| <b>Mittwoch</b>     | 16:30 | Qigong im Prinzenpark * (K)                      | 23.04.25 | 21.05.25 |

|                   | Zeit  | Angebot                                 | Start    | Ende     |
|-------------------|-------|---|----------|----------|
| <b>Donnerstag</b> | 10:00 | Walk & Talk im Westpark                 | 08.05.25 | 19.06.25 |
|                   | 10:00 | Tanzen & Bewegung am Westbahnhof*       | 24.04.25 | 26.06.25 |
|                   | 11:00 | Qigong am Löwenwall *                   | 24.04.25 | 26.06.25 |
|                   | 14:00 | Tennis für Kinder im Bürgerpark         | 08.05.25 | 19.06.25 |
|                   | 17:30 | Qigong im Prinzenpark *                 | 24.04.25 | 26.06.25 |
|                   | 18:30 | Fit-Mix im Prinzenpark *                | 24.04.25 | 26.06.25 |
| <b>Freitag</b>    | 16:00 | Calisthenics im Bürgerpark              | 25.04.25 | 27.06.25 |
|                   | 17:00 | Capoeira am Löwenwall * (K)             | 25.04.25 | 27.06.25 |
|                   | 17:00 | Energy Dance im Bürgerpark * (K)        | 25.04.25 | 27.06.25 |
| <b>Samstag</b>    | 11:00 | Discgolf im Bürgerpark * (K)            | 03.05.25 | 21.06.25 |
|                   | 12:00 | Quadball (Quidditch) im Prinzenpark (K) | 17.05.25 | 28.06.25 |
| <b>Sonntag</b>    | 10:00 | Treppen-Fitness im Richmondpark         | 27.04.25 | 22.06.25 |
|                   | 11:00 | Treppen-Workout im Richmondpark         | 27.04.25 | 22.06.25 |

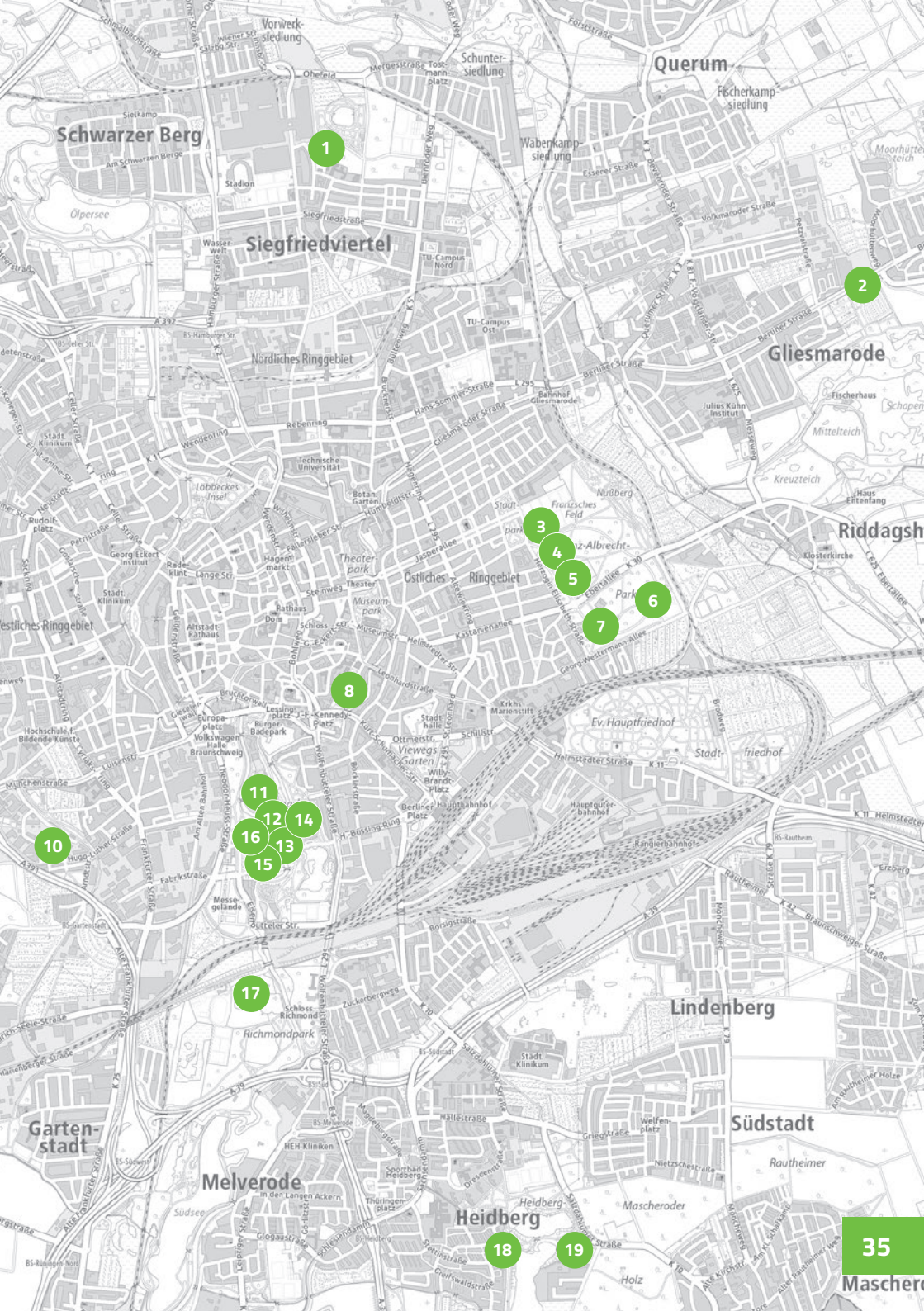
*\*inklusive  
(K) auch für Kinder*

Die aktuellen Termine sowie auch kurzfristige Absagen von einzelnen Terminen sind im Online-Kalender unter [www.buergersport.de](http://www.buergersport.de) zu finden!

# Treffpunkte

- 1 Schul- und Bürgergarten Dowesee, Doweseeweg (verschiedene Grünflächen)
- 2 Riddagshausen, Buswendeschleife Moorhüttenweg (Ecke Berliner Straße / Hordorfer Straße)
- 3 Prinzenpark, Kirche St. Matthäus (Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A)
- 4 Prinzenpark, Fitness-Station an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
- 5 Prinzenpark, Grünfläche an der Kita Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
- 6 Prinzenpark, Bouleplatz und Schützenheim im Polizeistadion (Georg-Westermann-Allee 36)
- 7 Prinzenpark, Grünfläche am Spielplatz (Zugang Ecke Herzogin-Elisabeth-Straße / Georg-Westermann-Allee)
- 8 Löwenwall, Grünfläche und Freifläche am Obelisken
- 9 Westpark, Bushaltestelle Raffteichbad (Madamenweg)
- 10 Westbahnhof, Grünfläche im Mehrgenerationenpark (Ringgleis)
- 11 Bürgerpark, Grünfläche südlich der Volkswagen Halle
- 12 Bürgerpark, Grünfläche an der Fledermaus-Stele (Zugang über Badetwete und Hennebergstraße)
- 13 Bürgerpark, Grünfläche am Portikus (Zugang über Badetwete und Theodor-Heuss-Straße)
- 14 Bürgerpark, Eingang der BTHC-Tennisanlage (Friedrich-Kreiß-Weg)
- 15 Bürgerpark, Discgolf-Anlage, Bahn 1, bei der Info-Tafel (Zugang über Friedrich-Kreiß-Weg)
- 16 Bürgerpark, Fitness-Station am Werkstättenweg (in Nachbarschaft des Reisemobilplatzes)
- 17 Richmondpark, Treppen am Kennelbad (Zugang über Ringgleis und Eisenbütteler Straße)
- 18 Heidbergpark, Grünfläche an der Stolpstraße (Ende Stettinstraße)
- 19 Heidbergpark, großer Parkplatz Jägersruh (über Salzdahlumer Straße)





1

2

3

4

5

6

7

8

10

11

12

14

17

16

15

18

19

35

Schwarzer Berg

Siegfriedviertel

Querum

Gliesmarode

Riddagshaus

Ostliches Ringgebiet

Lindenberg

Südstadt

Melverode

Heidberg

Mascherode

Gartenstadt

Melverode

Heidberg

Mascherode



# Gemeinsam bewegen!

Über 70.000 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. Im letzten 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 Begegnungen 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](mailto:info@ssb-bs.de)  
[www.ssb-bs.de](http://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 140 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 Projekte 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](http://www.buergerstiftungbraunschweig.de/spenden)

## Spendenkonto:

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



## Aktuelles

- **Jazzbrunch unter der Buche:** save the date!  
Am 28. Juni frühstücken wir wieder gemeinsam im Stiftungsgarten und genießen mit Freund\*innen und Bekannten Jazzklänge. Dabei tun wir Gutes, denn wir sammeln wieder Spenden für ein soziales Projekt. Ihren Tisch buchen Sie ab Mai unter [www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de)
- Lust, in Gemeinschaft zu singen? Ab dem 14. Mai 2025 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!
- Am 08. Mai treffen wir uns zum **Giving Circle**, um gemeinsam live zu spenden. Wer Lust hat, Menschen und ihre Herzensprojekte kennenzulernen, meldet sich ab Mitte März unter [www.buergerstiftung-braunschweig.de](http://www.buergerstiftung-braunschweig.de) an. Wir versprechen Ihnen einen einzigartigen Abend!





# 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](http://www.buergersport.de)



# Verhaltensregeln

## bei Teilnahme

Den Teilnehmenden wird **empfohlen**, die nachfolgenden 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 Betätigung möglichst unterbleiben.

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

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





# Danke!

An dieser Stelle geht ein großer Dank an alle 19 teilnehmenden Sportvereine, die in der 1. Halbzeit des Projektes insgesamt 29 Sport- und Bewegungsangebote – davon 18 inklusive – in 24 verschiedenen Sportarten organisieren:

- ALILA FUN SPORT e. V.
- Braunschweiger Tennis- und Hockey-Club (BTHC) e. V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club (BTSC) e. V.
- BTSV Eintracht von 1895 e. V.
- Cali 38 c / o Stadtsportbund Braunschweig e. V.
- Entspannung mit System e. V. (Berlin)
- Gymnastik- und Tanzsport-Club (GTC) Rünigen e. V.
- KKS Mascherode von 1926 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.
- SGK Dibbesdorf 1949 e.V.
- SV Querum e. V.
- Turn- und Rasensportverein (TuRa) Braunschweig e. V.
- Universitäts-Sport-Club (USC) Braunschweig e. V.
- VfB Rot-Weiß Braunschweig 1904 e. V.
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V.

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



Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.





Mitmachen!  
Bürgersport  
im Park

Stadtsportbund  
Stadtsportbund

## Abbildungsnachweis

### Fotos

- Bürgerstiftung Braunschweig - Kurt Ringlebe: S. 38
- Claudia Taylor Photography: S. 39 (oben)
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V., privat: S. 14 / 15
- Martin Ly: S. 39 (unten)
- Photos of Art / Jérémy Decomble: Umschlag, S. 4 / 5, S. 20 / 21, S. 43
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone Fürst: S. 28 / 29, S. 36 / 37
- Stadt Braunschweig - Daniela Nielsen: S. 39 (Mitte)
- Welfen Sport-Club (SC) Braunschweig e. V., privat: S. 8 / 9

### 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](http://www.buergersport.de)

#### Kontakt

Stadtsportbund Braunschweig e. V.

Frankfurter Straße 279, 38122 BS

(0531) 80077

[info@ssb-bs.de](mailto:info@ssb-bs.de)

[www.ssb-bs.de](http://www.ssb-bs.de)

