

2. Halbzeit ■ Juli bis September 2025



StadtSportbund
Braunschweig e.V.

ab
03. Juli
2025



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2025

BÜRGER
STIFTUNG Braunschweig



Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

BürgerSport im Park 2025 startet in die 2. Halbzeit! Bereits zum siebten Mal laden wir Sie gemeinsam mit der Bürgerstiftung Braunschweig, die das Projekt weiterhin als Kooperationspartnerin unterstützt und finanziell fördert, 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.

Es war noch nie so einfach, Sport zu treiben!

Eine Teilnahme lohnt sich

In dieser Broschüre und auf www.buergersport.de finden Sie alle Sport- und Bewegungsangebote für die 2. Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 03. Juli mit bekannten und neuen Angeboten und endet am 28. September. In diesem Zeitraum organisieren 15 Sportvereine insgesamt 26 Angebote – davon 15 inklusiv – in 24 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

| 9



Tanzen & Kampfkunst

| 15



Walken, Laufen & Spielen | 21



Workout *Muskeltraining*

| 27

Wochenübersicht | 32
Treffpunkte | 34

Vorstellung Stadtsportbund | 36
Vorstellung Bürgerstiftung | 38

AROHA & Kaha*
Fit-Mix*
Treppenlauf-Fitness
Zumba (K)

Kinderturnen
Qigong*
Qigong & Tai-Chi*
Taiji (Tai-Chi)*

Arnis Kombatan
Belly Dance (Bauchtanz)
Capoeira*(K)
Kindertanzen

LindyHop
Tanzen & Bewegung*

Ballspiele & Fitness für Kinder*
Boule*(K)
Discgolf*(K)
Nordic Walking*

Park-Fit
Sportabzeichen-Training*(K)

Calisthenics*
Pilates
Treppen-Workout
Yogilates*

Informationen zur Teilnahme | 40
Sportvereine und Förderer | 42

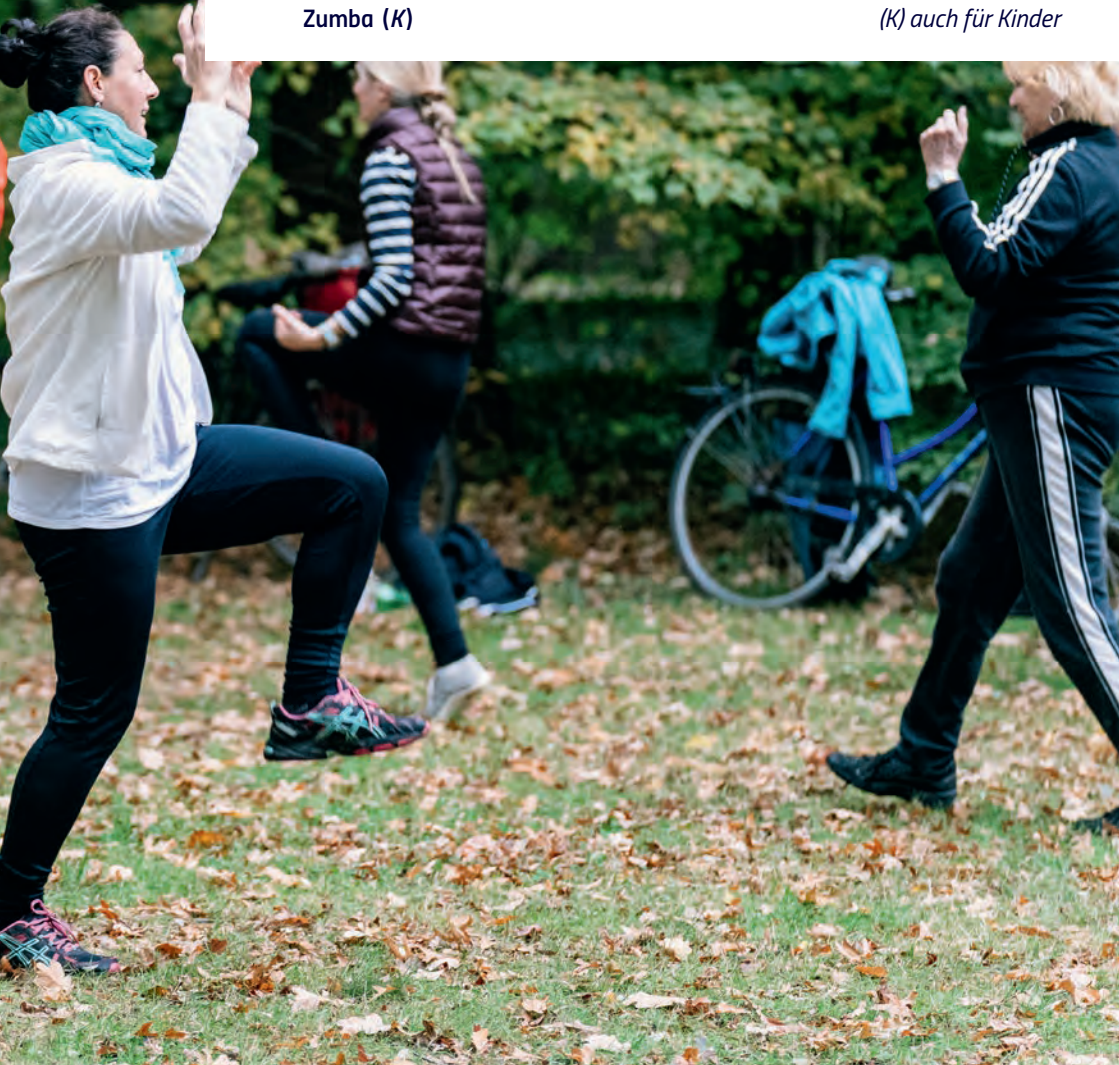
**** inklusiv
(K) auch für Kinder***





AROHA & Kaha*
Fit-Mix*
Treppenlauf-Fitness
Zumba (K)

** inklusiv
(K) auch für Kinder*





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-Schumacher-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

24. Aug. 07. Sept. 21. Sept.

31. Aug. 14. 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 80 A

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 18:30 Uhr

07. Aug. 28. Aug. 18. Sept.

14. Aug. 04. Sept.

21. Aug. 11. Sept.

Anbieter:

SC Greif e. V.
0173.6478007

ulldo@web.de



Treppen-Fitness im Richmondpark

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

Treffpunkt: Treppen am Kennelbad
(Zugang über Ringleis und Eisenbütteler Straße)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

Sonntag, ab 10:00 Uhr

10. Aug. 31. Aug. 28. Sept.

17. Aug. 21. Sept.

Anbieter:

MTV Braunschweig von 1847 e. V.

(0531) 49218

info@mtv-bs.de



Zumba im Prinzenpark

Das ziemlich coolste Workout überhaupt: abtanzen zu toller Musik. Zumba kombiniert feurige lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Samba, Merengue mit Fitness Elementen aus dem Aerobic Bereich.

Treffpunkt: Volleyballfeld in Nähe der Kirche St. Matthäus,
Herzogin-Elisabeth-Straße
80 A

Zielgruppe: Kinder ab 12 Jahren,
Jugendliche
und Erwachsene

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

Montag, ab 19:00 Uhr

11. Aug. 25. Aug. 08. Sept.

18. Aug. 01. Sept.

Anbieter:

TanzSportZentrum (TSZ) Grün-Weiß

Braunschweig e. V.

info@tsz-bs.de







Kinderturnen
Qigong*
Qigong & Tai-Chi*
Taiji (Tai-Chi)*

** inklusiv*





Kinderturnen im Schul- und Bürger- garten Dowesee

Ein Kind und ein Elternteil oder eine Begleitperson turnen zusammen motorische, sensorische und kognitive Elemente mit den mitgebrachten Materialien. Am Anfang und am Ende erfolgt die Bewegung zur Musik.

Treffpunkt: Grünfläche am See (Haupteingang über Ohefeld)

Zielgruppe: Kinder von 2–6 Jahren (mit einer Begleitperson)

Besonderes: Bitte ein Handtuch, ein Kuscheltier (ca. 30 cm groß) und etwas zu trinken mitbringen.

Sonntag und Samstag, ab 11:00 Uhr

03. Aug.	17. Aug.	31. Aug.
09. Aug.	23. Aug.	

Anbieter:

SV Kralenriede von 1922 e.V.
(0531) 350740
vorstand@svkralenriede.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: Das Üben der Bewegungen im Stehen muss möglich sein.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11:00 Uhr

03. Juli	31. Juli	28. Aug.
10. Juli	07. Aug.	04. Sept.
17. Juli	14. Aug.	11. Sept.
24. Juli	21. Aug.	18. 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: Am Schützenheim im
Polizeistadion, Georg-
Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren

Inklusiv: Die Übungen können indi-
viduell angepasst werden.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
und etwas zu trinken
mitbringen.

Donnerstag, ab 9:30 Uhr

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

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 Fort-
geschrittene

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

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

Anbieter:

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

11



Körperbalance





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: 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 17:30 Uhr

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

Anbieter:

Entspannung mit System e. V.
0176.84789952

kontakt@entspannung-mit-system.de



SOMMER FREIZEITEN 2025

Sonne, Strand & Meer

Spaß - Sport & Hansa-Park

Momente & Abenteuer mit Freunden

Relaxen am Sandstrand & tolle Ausflüge

neu!

Kanu-Tour
und Mittelmeer

FRANKREICH

29.07. – 12.08.2025

13 – 17 Jahre

Preis: 820 €* / 895 €

Campen
an der Ostsee:

LENSTE

12. – 26.07.2025

8 – 17 Jahre

Preis: 476 €* / 551 €

Professionelle Tourbegleitung

Naturcampingplätze direkt am Meer

Infos und Anmeldung:

Sportjugend im Stadtsportbund
Braunschweig e. V.

(0531) 80078

info@sportjugend-braunschweig.de

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.





Tanzen & Kampfkunst

| 15

Arnis Kombatan
Belly Dance (Bauchtanz)
Capoeira*(K)
Kindertanzen

LindyHop
Tanzen & Bewegung*

** inklusiv
(K) auch für Kinder*



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

Montag, ab 19:00 Uhr

07. Juli	21. Juli	04. Aug.
14. Juli	28. Juli	11. Aug.

Anbieter:

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

Bellydance (Bauchtanz) im Bürgerpark

Dein neues Hobby? – Entdecke neue Bewegungsabläufe, die Sinnlichkeit dieser orientalischen Tanzform und ein neues Körpergefühl. Bring Freude an der Bewegung und Lust auf neue Erfahrungen mit. Nebenbei wird die Muskulatur aufgebaut und die Körperhaltung verbessert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Treffpunkt: Grünfläche südlich der Volkswagen Halle

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, für Anfängerinnen

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und weiche Schuhe, möglichst ein Tuch für die Hüfte und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 17:45 Uhr

03. Juli	17. Juli	31. Juli
10. Juli	24. Juli	

Anbieter:

TanzSportZentrum (TSZ) Grün-Weiß
Braunschweig e.V.
info@tsz-bs.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

04. Juli	01. Aug.	29. Aug.
11. Juli	08. Aug.	05. Sept.
18. Juli	15. Aug.	12. Sept.
25. Juli	22. Aug.	19. Sept.

Anbieter:

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



Kindertanzen im Prinzenpark

Es wird gemeinsam getanzt, gehüpft, gerollt, gelacht, geklatscht und vieles mehr. Die Kinder bewegen sich zu bekannter Musik und spielen Spiele, um die Natur, Tiere und ihren Körper kennenzulernen.

Treffpunkt: Volleyballfeld in Nähe der Kirche St. Matthäus, Herzogin-Elisabeth-Straße 80A

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahren (mit Begleitperson)

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 15:45 Uhr

01. Aug.	15. Aug.	29. Aug.
08. Aug.	22. Aug.	

Anbieter:

TanzSportZentrum (TSZ) Grün-Weiß Braunschweig e.V.
info@tsz-bs.de



17



Tanzen & Kampfkunst



Lindy Hop im Inselwallpark

Ein beschwingter, energiegeladener Swingtanz aus den 1930er Jahren. Lindy Hop kann schnell, langsam, verrückt oder lässig getanzt werden. Egal, ob mit oder ohne Tanzerfahrung; egal, 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

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

Anbieter:

Brunswingt e. V.

Anmeldung Brunswingt@gmx.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

07. Aug.	28. Aug.	18. Sept.
14. Aug.	04. Sept.	25. Sept.
21. Aug.	11. Sept.	

Anbieter:

VfB Rot-Weiß Braunschweig von 1904 e.V.
(0531) 843124

info@rot-weiss-braunschweig.com



SAVE THE DATE:

2. INKLUSIONS KONFERENZ (BIK)

25. OKTOBER 2025

10:00–15:00 UHR

Die Stadt Braunschweig lädt zur 2. Braunschweiger Inklusionskonferenz (BIK) ein. Dieses Mal steht das Thema „Gesundheit und Sport“ im Mittelpunkt. Dabei geht es nicht nur um Bewegung und Fitness, sondern auch um Themen wie Einsamkeit, gesunde Ernährung, medizinische Versorgung und seelische Gesundheit.

Die Konferenz richtet sich vor allem an Menschen mit Beeinträchtigungen, ihre Angehörigen und alle, die Interesse haben. Hier können sie ihre Ideen, Meinungen und Wünsche mitteilen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie Gesundheit und Sport für alle besser zugänglich werden können. Außerdem gibt es einen „Markt der Möglichkeiten“, auf dem verschiedene inklusive Angebote vorgestellt werden.

Kontakt

Koordination Braunschweig Inklusiv

(0531) 470-5085

bs-inklusive@braunschweig.de

www.braunschweig.de/leben/soziales/inklusion/

Informationen zur Anmeldung und zum Ablauf der Konferenz werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Aus organisatorischen Gründen können höchstens 200 Personen teilnehmen.







Walken, Laufen & Spielen

| 21

Ballspiele & Fitness für Kinder*

Boule*(K)

Discgolf*(K)

Nordic Walking*

Park-Fit

Sportabzeichen-Training*(K)

** inklusiv
(K) auch für Kinder*

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 Spielplatz (Zugang Ecke Herzogin-Elisabeth-Straße / Georg-Westermann-Allee)

Zielgruppe: Kinder von 3–6 Jahren (mit Begleitperson)

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

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

Anbieter:

USC Braunschweig e. V.
0155.66284391
info@usc-bs.de



Boule (Pétanque) im Prinzenpark

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

Treffpunkt: Bouleplatz im Polizeistadion, 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

08. Juli	29. Juli	19. Aug.
15. Juli	05. Aug.	26. Aug.
22. Juli	12. Aug.	

Anbieter:

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
(0531) 2339693
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 sowie möglichst eigene Discgolf-Scheiben mitbringen.

Samstag, ab 11:00 Uhr

19. Juli	16. Aug.	20. Sept.
02. Aug.	30. Aug.	

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

ALILA
FUN SPORT e.V.

Nordic Walking im Prinzenpark

Nordic Walking ist ein Sport für alle, ein idealer Sport, um die Ausdauer zu trainieren und damit viel Gutes für Herz, Kreislauf sowie Muskeln und Gelenke zu tun. Dieser Sport fördert die Gesundheit durch moderates Training in der Natur und stärkt sowohl den Unter- als auch den Oberkörper.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, für Anfänger und Wiedereinsteiger

Inklusiv: Ein gewisses Maß an Mobilität ist erforderlich.

Besonderes: Bitte leichte Kleidung, geeignete Schuhe, etwas zu trinken und möglichst eigene NW-Stöcke mitbringen. Leihstöcke sind begrenzt verfügbar.

Dienstag, ab 10:00 Uhr

12. Aug.	02. Sept.	23. Sept.
19. Aug.	09. Sept.	
26. Aug.	16. Sept.	

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



23



Walken, Laufen & Spielen



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 an der 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

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

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



Sportabzeichen-Training im Prinzenpark

Vorbereitung der Teilnehmenden auf die Abnahme des Sportabzeichens am 13. Sept. im Rahmen des 8. (inklusive) Sportabzeichentages des Polizei SV, 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

12. Aug.	26. Aug.	09. Sept.
19. Aug.	02. Sept.	

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





8. 13. September 2025 | 10:00–15:00 Uhr
„Polizeistadion“ im Prinzenpark

Inklusiver Sportabzeichtag

Der Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V. veranstaltet am 13. September 2025, 10:00–15:00 Uhr, in zwei Zeitfenstern von je 2,5 Stunden, den 8. Inklusiven Sportabzeichtag im „Polizeistadion“, Georg-Westermann-Allee 36.

Dieses niederschwellige Angebot für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene bietet eine gute Gelegenheit, sich Einblick in verschiedene Sportarten zu verschaffen, in denen Menschen mit und ohne Behinderung das Sportabzeichen erwerben und auf diese Weise im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten gemeinsam sportlich aktiv sein können.

Anmeldung bis 10. September 2025

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail unter sportabzeichtag@psv-braunschweig.de

Aus organisatorischen Gründen muss bei der Anmeldung ein Zeitfenster ausgewählt werden:

10:00–12:30 Uhr | 12:30–15:00 Uhr.

Zum Erwerb des Sportabzeichens für Behinderte wird eine Einstufung in die entsprechende Behindertenklasse benötigt.

Weitere Informationen sind auf der Homepage des PSV Braunschweig unter www.psv-braunschweig.de zu finden.

Kontakt

Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e.V.
Geschäftsstelle
Georg-Westermann-Allee 36, 38104 BS
(0531) 2339693
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de
www.psv-braunschweig.de

POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.







Workout *Muskeltraining*

| 27

Calisthenics*
Pilates
Treppen-Workout
Yogilates*

* *inklusive*





Calisthenics für Senioren im Bürgerpark

Fit und Beweglich im Alter – Gesundheit stärken, Beweglichkeit fördern und gemeinsam Freude an Bewegung erleben. Diese Sportart beschreibt Turn- und Eigengewichtsübungen an einem speziell dafür ausgerichteten „Klettergerüst“. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse werden Übungen zur Kräftigung und Mobilisation angeboten und das Gleichgewicht trainiert.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 55 Jahren und Senioren, für Anfänger

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

Freitag, ab 11:00 Uhr

04. Juli	08. Aug.	05. Sept.
11. Juli	15. Aug.	12. Sept.
18. Juli	22. Aug.	19. Sept.
25. Juli	29. Aug.	26. Sept.

Anbieter:
MTV Braunschweig von 1847 e. V.
(0531) 49218
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

12. Aug.	26. Aug.	09. Sept.
19. Aug.	02. Sept.	

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



Pilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee

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

Treffpunkt: Grünfläche am See
(Eingang Nord über Ohefeld)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Dienstag ab 11:00 Uhr

08. Juli	22. Juli	05. Aug.
15. Juli	29. Juli	

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



Treppen-Workout im Richmondpark

Die Treppen dienen als Sportgerät für ein abwechslungsreiches Krafttraining.

Treffpunkt: Treppen am Kennelbad
(Zugang über Ringleis und Eisenbütteler Straße)

Zielgruppe: Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene

Besonderes: Bitte Sportkleidung und viel zu trinken mitbringen.

Sonntag ab 11:00 Uhr

10. Aug.	31. Aug.	28. Sept.
17. Aug.	21. Sept.	

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



29



Muskeltraining

Workout



Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Die gemeinsamen Übungen dienen der Muskelkräftigung, steigern die Beweglichkeit des Körpers, erhöhen die Dehnfähigkeit der Muskeln, regen den Stoffwechsel an und vermitteln ein gutes, entspanntes Körpergefühl.

Treffpunkt: Grünfläche am See (Eingang Nord über Ohefeld)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Inklusiv: Die Übungen werden bei körperlichen Einschränkungen individuell angepasst.

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch, und zwei kleine Wasserflaschen als Übungsgeräte mitbringen.

Montag und Donnerstag, 17:00 Uhr

07. Juli	14. Juli	21. Juli.
10. Juli	17. Juli	24. Juli.

Anbieter:

SV Kralenriede von 1922 e. V.

0531) 352456

vorstand@svkralenriede.de



SEI DABEI: **TAG DES SPORTS**

24. AUGUST 2025

10:00–15:00 UHR

SPORTANLAGE BIENRODER WEG

Komm vorbei und erlebe einen Tag voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft. Das Programm bietet eine Vielzahl an sportlichen Vereinsangeboten – zum Teil auch inklusiv, damit alle mitmachen können. Egal ob jung oder alt, Anfänger/in oder Profi – hier ist jede/r willkommen!

Highlights des Tages:

- Verschiedene Sportstationen und Mitmachaktionen
- Inklusive Angebote für Menschen mit Behinderungen
- Informationsstände von Sportvereinen zu ihren Angeboten

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Behindertenparkplätze sind vorhanden, damit alle bequem anreisen können.

Wir freuen uns auf Dich!

Komm vorbei, bring Freunde und Familie mit und verbringe einen aktiven Tag voller Spaß und Bewegung!

Stadt Braunschweig
Sportreferat

Stadtssportbund Braunschweig e. V.
Sportentwicklung



Wochenübersicht

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Montag	10:00	Qigong & Tai-Chi am Löwenwall*	07.07.25	01.09.25
	16:30	Ballspiele & Fitness für Kinder im Prinzenpark*	07.07.25	22.09.25
	17:30	Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	07.07.25	21.07.25
	17:30	Taiji (Tai-Chi) im Bürgerpark*	14.07.25	22.09.25
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	07.07.25	22.09.25
	19:00	Arnis Kombatan im Prinzenpark	07.07.25	11.08.25
	19:00	Zumba im Prinzenpark (K)	11.08.25	08.09.25
Dienstag	10:00	Nordic Walking im Prinzenpark*	12.08.25	23.09.25
	11:00	Pilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee	08.07.25	05.08.25
	16:00	Boule im Prinzenpark* (K)	08.07.25	26.08.25
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark *	12.08.25	09.09.25
	19:00	Sportabzeichen-Training im Prinzenpark* (K)	12.08.25	09.09.25
Mittwoch	17:45	Lindy Hop im Inselwallpark	06.08.25	24.09.25

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Donnerstag	09:30	Qigong im Prinzenpark	07.08.25	04.09.25
	10:00	Tanzen & Bewegung am Westbahnhof*	07.08.25	25.08.25
	11:00	Qigong am Löwenwall*	03.07.25	18.09.25
	17:30	Yogilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee*	10.07.25	24.07.25
	17:45	Belly Dance (Bauchtanz) im Bürgerpark	03.07.25	31.07.25
	18:30	Fit-Mix im Prinzenpark*	07.08.25	18.09.25
Freitag	11:00	Calisthenics für Senioren im Bürgerpark	04.07.25	26.09.25
	15:45	Kindertanzen im Prinzenpark	01.08.25	29.08.25
	17:00	Capoeira am Löwenwall* (K)	04.07.25	19.09.25
Samstag	11:00	Discgolf im Bürgerpark* (K)	19.07.25	20.09.25
	11:00	Kinderturnen im Schul- und Bürgergarten Dowesee	09.08.25	23.08.25
Sonntag	10:00	Treppen-Fitness im Richmondpark	10.08.25	28.09.25
	10:00	AROHA & Kaha im Viewegs Garten*	24.08.25	21.09.25
	11:00	Kinderturnen im Schul- und Bürgergarten Dowesee	03.08.25	31.08.25
	11:00	Treppen-Workout im Richmondpark	10.08.25	28.09.25

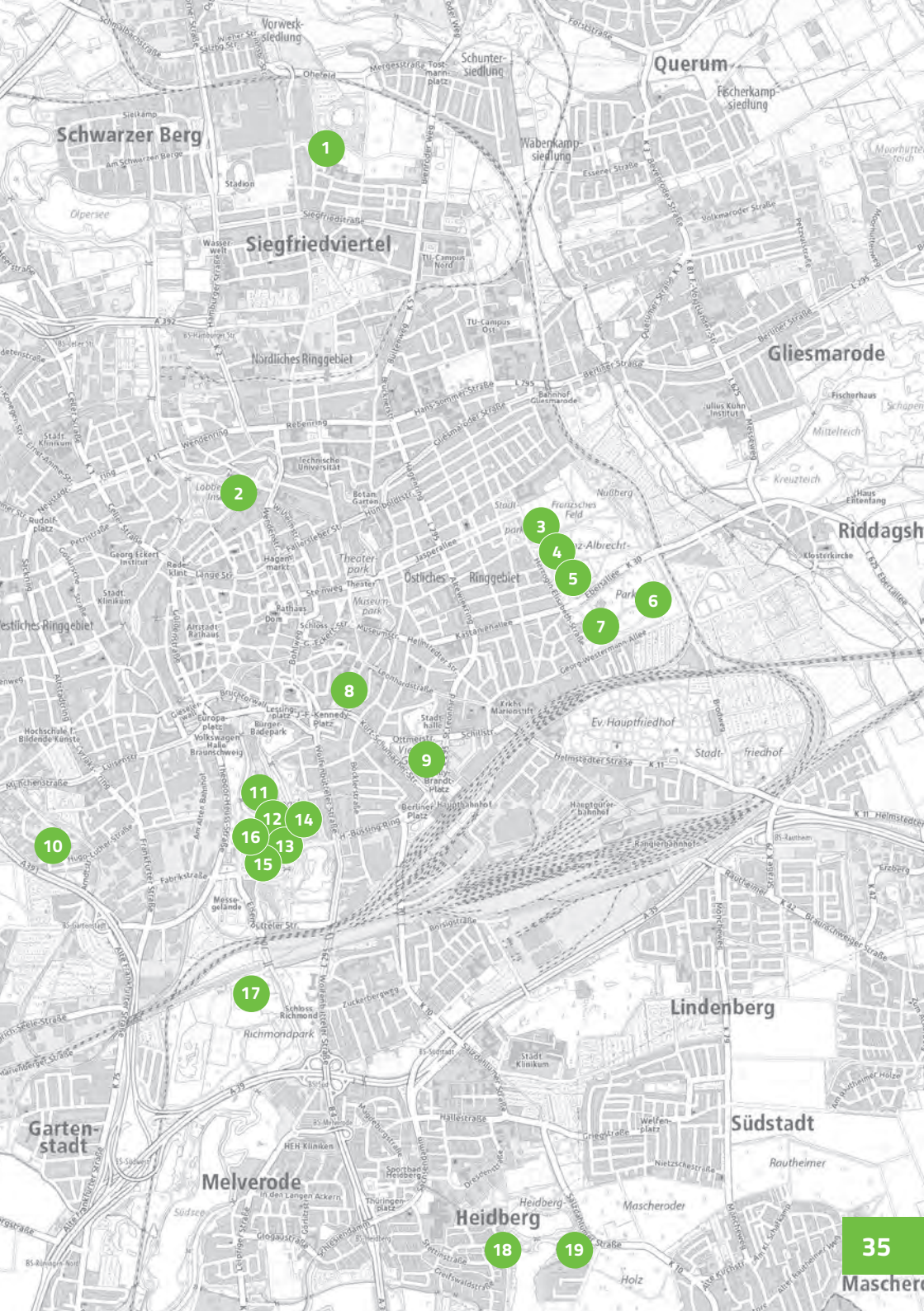
**inklusive
(K) auch für Kinder*

Die aktuellen Termine sowie auch kurzfristige Absagen von einzelnen Terminen sind im Online-Kalender unter www.buergersport.de zu finden!

Treffpunkte

- 1 Schul- und Bürgergarten Dowesee, Doweseeweg (verschiedene Grünflächen)
- 2 Inselwallpark, Rondell (Zugang „Torbogen“ über Inselwall)
- 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 Viewegs Garten, Grünfläche gegenüber dem Hauptbahnhof (Ecke Willy-Brandt-Platz / Kurt-Schumacher-Straße)
- 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)





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 war der Stadtsportbund Kooperationspartner der Bürgerstiftung Braunschweig. Im Jahr 2024 ist die Projektträgerschaft auf den Stadtsportbund übergegangen. Die Bürgerstiftung unterstützt das Projekt als Kooperationspartnerin und fördert es weiterhin finanziell.

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 vereinsunabhängig und kostenlos unter professioneller Anleitung bewegen. Die qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter der beteiligten Sportvereine machen dies möglich.

Wir laden die Braunschweiger Bevölkerung dazu ein, ihre Freizeit im öffentlichen Raum aktiv und sportlich gemeinsam mit Gleichgesinnten zu gestalten. Damit handeln wir auch im Sinne des vom Rat der Stadt Braunschweig beschlossenen „Masterplan Sport 2030“.



Die Teilnehmenden lernen bei „BürgerSport im Park“ 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
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. Rund 200 Ehrenamtliche ermöglichen zum Beispiel durch ihren Einsatz unser Projekt „Radeln ohne Alter“. In roten E-Rikschas radeln Pilot*innen Menschen aus Seniorenheimen an Wunschorte

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



Spenden

Unterstützen Sie 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

- **Bürgersingen:** Noch bis zum 10. September 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! Neu in diesem Jahr: „Bürgersingen Rock und Pop“ am 20. und 27. August 2025.



- **13. Braunschweiger Erbrechtstag:**

Am 9. Oktober 2025 informieren Expert*innen rund um die Themen Erben, Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Informationen zum Erbrechtstag erhalten Sie bei Bettina Krause: b.krause@buergerstiftung-braunschweig.de oder (0531) 482024-15



- **Nachtschicht:** Die Bürgerstiftung Braunschweig und der Marketing-Club Braunschweig legen am 4. September 2025 wieder eine kreative Nachtschicht ein. Gemeinnützige Organisationen, die sich einmalige kostenlose Beratung zu einem Marketing- oder Kommunikationsthema wünschen, können sich über www.bruecken-bauen-online.de bewerben.



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 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 15 teilnehmenden Sportvereine, die in der 2. Halbzeit des Projektes insgesamt 26 Sport- und Bewegungsangebote – davon 15 inklusiv – in 24 verschiedenen Sportarten organisieren:

- ALILA FUN SPORT e. V.
- Bunswingt 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)
- MTV Braunschweig von 1847 e. V.
- Polizeisportverein (PSV) Braunschweig e. V.
- Sportclub Einigkeit (SCE) Gliesmarode e. V.
- SC Greif e. V.
- SV Kralenriede von 1922 e. V.
- SV Querum e. V.
- TanzSportZentrum (TSZ) Grün-Weiß Braunschweig e. V.
- Universitäts-Sport-Club (USC) Braunschweig e. V.
- VfB Rot-Weiß Braunschweig von 1904 e. V.

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



Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



Abbildungsnachweis

Fotos

- Bürgerstiftung Braunschweig: S. 38, S. 39 (Mitte)
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V., privat: S. 14 / 15
- Photos of Art / J  r  my Decomble: S. 4 / 5, S. 20 / 21, S. 43
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone F  rst: Umschlag, S. 26 / 27, S. 36 / 37
- Stadt Braunschweig - Daniela Nielsen: S. 39 (oben)
- 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

Kontakt

Stadtsportbund Braunschweig e. V.

Frankfurter Straße 279, 38122 BS

(0531) 80077

info@ssb-bs.de

www.ssb-bs.de

