

1. Halbzeit ■ April bis Juli 2026



StadtSportbund
Braunschweig e.V.

ab
20. April
2026



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2026

BÜRGER
STIFTUNG



Braunschweig



Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

BürgerSport im Park 2026 startet in die 1. Halbzeit! Bereits zum achten 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 1. Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 20. April mit bekannten und neuen Angeboten und endet am 05. Juli. In diesem Zeitraum organisieren 16 Sportvereine insgesamt 24 Angebote – davon 15 inklusiv – in 19 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

| 17



Walken, Laufen & Spielen | 21



Workout *Muskeltraining*

| 27

Wochenübersicht | 32
Treffpunkte | 34

Vorstellung Stadtsportbund | 36
Vorstellung Bürgerstiftung | 38

Calisthenics*

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

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

Ballspiele & Fitness für Kinder*	Discgolf*(K)
Park-Fit	Slow Jogging(K)
Boule*(K)	Federfußball
Quadball (K)	Nordic Walking*

Energy Dance *(K)
Fit Mix
Kraftraum
Workout

Informationen zur Teilnahme | 40
Sportvereine und Förderer | 42

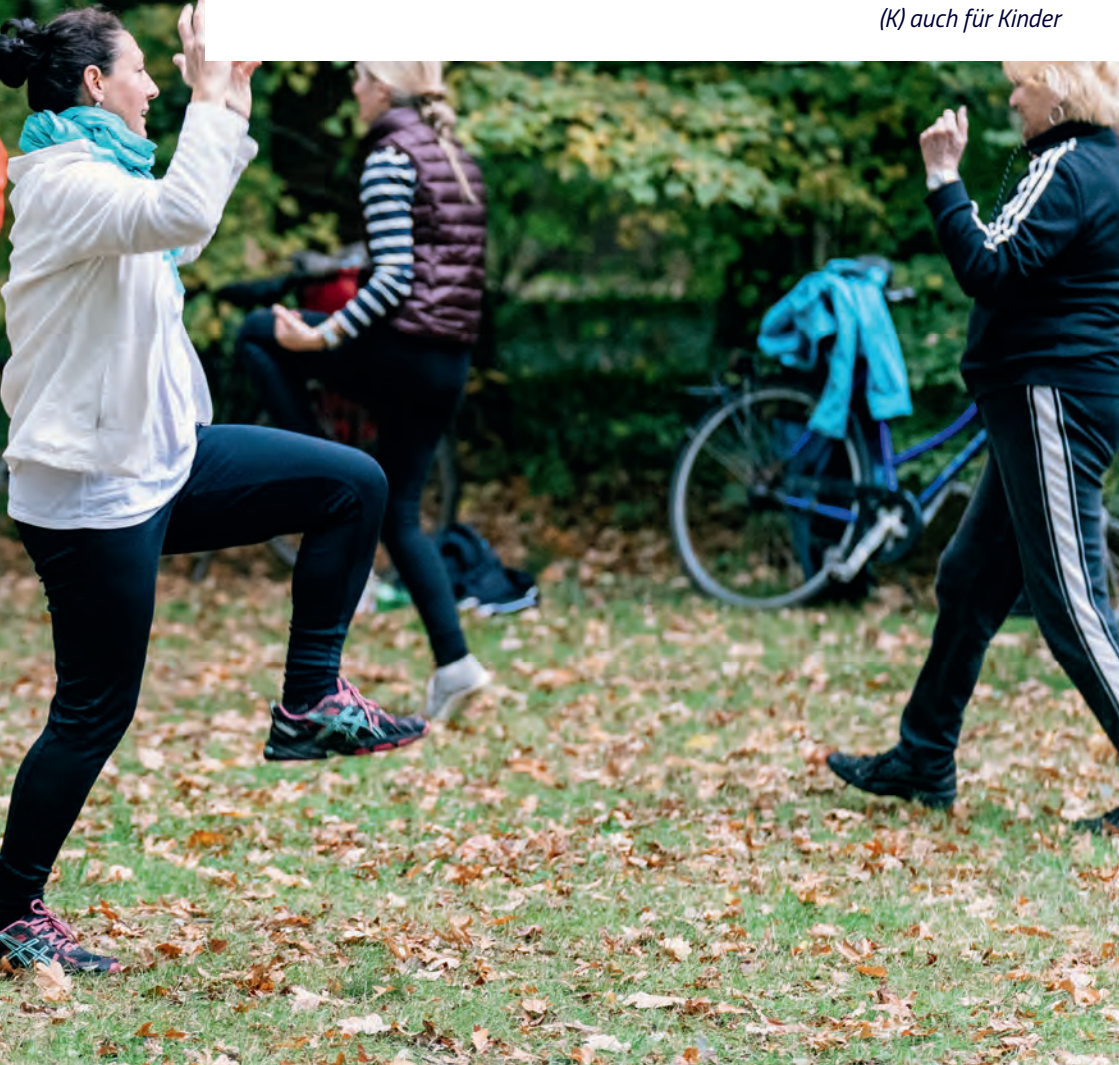
*** *inklusiv***
(K) *auch für Kinder*





Calisthenics*

** inklusiv
(K) auch für Kinder*





Calisthenics im Prinzenpark

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

Treffpunkt: Calisthenics-Anlage an der Herzogin-Elisabeth-Straße

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 17.30 Uhr

12. Mai	26. Mai	09. Jun
19. Mai	02. Jun	

Anbieter:

„Cali 38“

c/o Stadtsportbund Braunschweig e.V.

0160 1108333

kontakt@nicolaizander.de



Grundkurs Calisthenics im Bürgerpark

Im Einsteigerkurs lernen Seniorinnen und Senioren den sicheren Umgang mit der Calisthenics-Anlage. Gezeigt werden einfache Übungen zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht – ganz ohne Leistungsdruck. Das Training erfolgt in entspannter Atmosphäre, angepasst an das eigene Tempo. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Zielgruppe: Erwachsene ab 50 Jahre, Anfänger

Inklusiv: Ja

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

Freitag, ab 11 Uhr

24. Apr	22. Mai	19. Jun
01. Mai	29. Mai	26. Jun
08. Mai	05. Jun	03. Jul
15. Mai	12. Jun	

Anbieter:

MTV Braunschweig

0531 49218

info@mtv-bs.de



Eine Aktion der Sportjugend Niedersachsen
im Landessportbund Niedersachsen e.V.

SCHWEIGEN

SCHÜTZT

DIE FALSCHEN!

Gemeinsam gegen (sexualisierte) Gewalt im Sport

In Zusammenarbeit mit der Sportjugend Braunschweig
und der Fachberatungsstelle „sichtbar“ ein Schutzkonzept
für Ihren Verein erstellen.

! informieren ! sensibilisieren ! Haltung zeigen !

Kontakt in Braunschweig:

Carola Ehlers

E-Mail: cehlers@ssb-bs.de

Tel.: (0531) 80092

Infos zum Präventionskonzept:

www.sportjugend-niedersachsen.de





Körperbalance

| 9

Qigong & Tai-Chi*

Qigong*

Taiji (Tai-Chi)*

** inklusiv*





Qigong & Tai-Chi am Löwenwall

Stille und Freude in der Bewegung: Die kurzen, langsam fließenden Bewegungssequenzen, im Stehen ausgeübt, 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 Jahre und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Inklusiv: Ja

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

Montag, ab 10 Uhr

27. Apr	18. Mai	29. Jun
04. Mai	01. Jun	
11. Mai	22. Jun	

Anbieter:

SC Einigkeit Gliesmarode v. 1902 e. V.
0531 371331
vorstand@scegliesmarode.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

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 11 Uhr

23. Apr	28. Mai	18. Jun
30. Apr	04. Jun	25. Jun
21. Mai	11. Jun	02. Jul

Anbieter:

MTV Braunschweig
0531 49218
info@mtv-bs.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,
Zugang über Ebertallee

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahre,
Senioren, Anfänger und
Fortgeschrittene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
und leichte Sportschuhe
tragen.

Montag, ab 16.30 Uhr

20. Apr 04. Mai 18. Mai

27. Apr 11. Mai

Anbieter:

SKG Dibbesdorf
05309 1549

info@skg-dibbesdorf.de

Qigong im Prinzenpark

Fließende und ruhige Bewegungen aus der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die die Gesundheit fördern.

Treffpunkt: Grünfläche an der Kita,
Zugang über Ebertallee

Zielgruppe: Erwachsene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
mitbringen.

Donnerstag, ab 17.30 Uhr

23. Apr 18. Mai 18. Jun

30. Apr 04. Jun 25. Jun

21. Mai 11. Jun 02. Jul

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e. V.
0531 232300

btsv@eintracht.com





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: Rasenfläche am Heidbergsee, an der Stolpstraße

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene von 14–80 Jahre

Inklusiv: Ja

Besonderes: Das Tragen von langer bequemer Sportkleidung und Sportschuhen wird empfohlen.

Montag, ab 19.30 Uhr

20. Apr	18. Mai	22. Jun
27. Apr	01. Jun	29. Jun
04. Mai	08. Jun	
11. Mai	15. Jun	

Anbieter:

Welfen Sport Club Braunschweig e. V.
0531 1805917
kontakt@welfensport.de



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: Bürgerpark am Portikus

Zielgruppe: Erwachsene ab 25 Jahre

Besonderes: Lockere Kleidung und Turnschuhe sind von Vorteil.

Montag, ab 17.15 Uhr

27. Apr	25. Mai	22. Jun
04. Mai	01. Jun	29. Jun
11. Mai	08. Jun	
18. Mai	15. Jun	

Anbieter:

Entspannung mit System
0176 84789952
verein@entspannung-mit-system.de







Land & Lions Tag der Niedersachsen Braunschweig 2026

Die Vielfalt Niedersachsens zu Gast in Braunschweig

12.–14. Juni 2026 | Braunschweiger Innenstadt und nähere Umgebung: Der Tag der Niedersachsen bietet dem Ehrenamt eine Bühne und präsentiert die bunte Vielfalt des Landes. Das Wochenende stellt traditionelle als auch zukunftsweisende Themen vor und schafft einen Ort der Begegnung für Jung und Alt. Die Löwenstadt ist im Jahr 2026 erstmalig Ausrichtungsstadt des Festes. An drei Veranstaltungstagen werden mehrere hunderttausend Besucherinnen und Besucher erwartet.



Land & Lions
Tag der Niedersachsen
Braunschweig
2026

Die Sportmeile ist vor dem Schloss und am Löwenwall

Sportzeiten Bühne

- Freitag: Eröffnungsveranstaltung um 17:00 Uhr
18:30 - 21:00 Uhr Sportprogramm
ab 21 Uhr Antenne Niedersachsen bis 23:00 Uhr
- Samstag: 10:00 - 21:00 Uhr / 19:00 - 21:00 Gala des Sport)
ab 21:00 Uhr Antenne Niedersachsen bis 23:00 Uhr
- Sonntag: Gottesdienst 10:00 Uhr
von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr Sportprogramm

Präsentationszeiten auf der Sportmeile

- Freitag, ab 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Samstag, ab 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Sonntag, ab 11:00 Uhr bis 18:00 Uhr



StadtSportbund
Braunschweig e.V.



Sportjugend
Braunschweig



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Sportivationsstag 2026

mit Spiel- und Sportfest

02. Juni 2026 | 09:00 – 13:00 Uhr

Bezirkssportanlage Rünigen

Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V. hat für die Ausrichtung des Sportivationsstages 2026 den Stadtportbund Braunschweig e.V. als Kooperationspartner gewinnen können.

Der Stadtportbund wird den Sportivationsstag gemeinsam mit dem Niedersächsischen Leichtathletik Verband Kreis Braunschweig am **02. Juni 2026, von 09:00 bis 13:00 Uhr**, auf der Bezirkssportanlage Rünigen, Leiferder Weg 1, 38122 BS, ausrichten.

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 11. Mai 2026** 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 2026 und zur Anmeldung sind auf der Homepage des Stadtportbundes unter **www.ssb-bs.de** zu finden.

Kontakt

Stadtportbund Braunschweig e.V.
Frankfurter Straße 279, 38122 BS
(0531) 80077
sportivationsstag@ssb-bs.de
www.ssb-bs.de







Tanzen & Kampfkunst

| 17

Belly Dance (Bauchtanz)

Capoeira*(K)

Kombatan Arnis

LindyHop

** inklusiv
(K) auch für Kinder*



Bauchtanz im Bürgerpark

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 an der Volkswagen Halle

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, Anfänger

Besonderes: Bitte ein Tuch / Schal zum Umbinden für die Hüfte, weiche Sportschuhe und zu trinken mitbringen.

Montag, ab 17.45 Uhr

04. Mai	18. Mai	08. Jun
11. Mai	01. Jun	

Anbieter:

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 Obelisk

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahre, Jugendliche und Erwachsene, Anfänger, Fortgeschrittene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17 Uhr

24. Apr	22. Mai	19. Jun
01. Mai	29. Mai	26. Jun
08. Mai	05. Jun	03. Jul
15. Mai	12. Jun	

Anbieter:

Braunschweiger Tanz-Sport-Club
0531 7996700
info@btsc.de



Kombatan Arnis (Kampfkunst) im Prinzenpark

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

Treffpunkt: Trimm-Dich-Platz hinter der Bogensportanlage des PSV, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Inklusiv: Nein

Besonderes: Bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Montag, ab 19 Uhr

18. Mai	08. Jun	22. Jun
01. Jun	15. Jun	29. Jun

Anbieter:

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

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, ob als Single oder zu zweit, alle sind hier willkommen.

Treffpunkt: Rondell im Inselwallpark (Zugang Torbogen über Inselwall)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene, Anfänger

Inklusiv: Nein

Besonderes: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 17.30 Uhr

22. Apr	20. Mai	17. Jun
29. Apr	27. Mai	24. Jun
06. Mai	03. Jun	
13. Mai	10. Jun	

Anbieter:

Brunswingt e. V.

info@brunswingt.de

19



Tanzen & Kampfkunst

POLIZEISPORTVEREIN
BRAUNSCHWEIG e.V.

100 Jahre



LINDY HOP · SWING DANCE
BRUNSWINGT





Walken, Laufen & Spielen

| 21

Ballspiele & Fitness für Kinder*

Boule*(K)

Discgolf*(K)

Federfußball

Nordic Walking*

Park-Fit

Quadball (K)

Slow Jogging

** inklusiv
(K) auch für Kinder*

Ballspiele und 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 Jahre

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung, eine kleine Matte und etwas zu trinken mitbringen. Im Sommer bitte auch an Sonnenschutz denken.

Montag, ab 16.30 Uhr

04. Mai	01. Jun	22. Jun
11. Mai	08. Jun	29. Jun
18. Mai	15. Jun	

Anbieter:

USC Braunschweig
0178 8750355
info@usc-bs.de



Boule im Prinzenpark

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

Treffpunkt: Boulodrome im Stadion des PSV, Georg-Westermann-Allee 36

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 16 Uhr

23. Apr	28. Mai	25. Jun
30. Apr	04. Jun	02. Jul
07. Mai	11. Jun	
21. Mai	18. Jun	

Anbieter:

Polizeisportverein 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 6 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Discgolf-Scheiben werden vom Verein gestellt. Wenn vorhanden, bitte selber Scheiben mitbringen.

Montag und Samstag, ab 12 Uhr

20. Apr 23. Mai 20. Jun
09. Mai 06. Jun

Anbieter:
ALILA FUN SPORT e.V.
0157 36552786
info@alilateam.de

Federfußball im Bürgerpark

Egal, ob über das Netz oder einfach hin und her kicken. Federfußball kann man in vielen Variationen spielen. Federfußball ist eine Mischung aus Badminton und Fußball, vereint macht es doppelt Spaß.

Treffpunkt: Grünfläche an der Volkswagen Halle

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 und Erwachsene

Inklusiv: nein

Besonderes: Bitte bequeme Sportschuhe, ein Handtuch und Trinken mitbringen.

Dienstag und Donnerstag, ab 19 Uhr

19. Mai 02. Jun 16. Jun
21. Mai 04. Jun 18. Jun
26. Mai 09. Jun 25. Jun

Anbieter:
MTV Braunschweig
0531 49218
info@mtv-bs.de

ALILA
FUN SPORT e.V.



23



Walken, Laufen & Spielen



Nordic Walking im Prinzenpark

Nordic Walking ist ein ideales Fitness-Training. Das Herz-/Kreislaufsystem wird aktiviert und gestärkt, genau wie Muskeln, Sehnen und Gelenke. Und das auf schonende Art und Weise, sodass auch Menschen, für die Lauftraining nicht in Frage kommt, auf ihre Kosten kommen und viel Gutes für ihre Gesundheit tun.

Treffpunkt: Geschäftsstelle des PSV,
Georg-Westermann-
Allee 36

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und
Erwachsene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung
und etwas zu trinken mit-
bringen.

Dienstag, ab 10 Uhr

05. Mai	26. Mai	16. Jun
12. Mai	02. Jun	23. Jun
19. Mai	09. Jun	30. Jun

Anbieter:

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

Park-Fit im Prinzenpark

Eine Stunde Bewegung entlang der Finnenbahn im Prinzenpark. Koordination, Kraft und Ausdauer werden trainiert. Die Fitnessstationen an der Finnenbahn werden in das Training integriert.

Treffpunkt: Calisthenics-Anlage an der
Herzogin-Elisabeth-Straße

Zielgruppe: Jugendliche und Erwach-
sene, für Anfänger und
Fortgeschrittene

Inklusiv: Nein

Besonderes: Bitte etwas zu trinken mit-
bringen.

Montag, ab 18 Uhr

20. Apr	11. Mai	01. Jun
27. Apr	18. Mai	
04. Mai	25. Mai	

Anbieter:

BTSV Eintracht von 1895 e.V.
0531 232300
Sven.Rosenbaum@eintracht.com



Quadball (ehem. Quidditch) im Prinzenpark

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

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

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

Inklusiv: Nein

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

Samstag, ab 12 Uhr

09. Mai	13. Jun	04. Jul
30. Mai	27. Jun	

Anbieter:

Turn- und Rasensportverein e.V.

0531 3102460

geschaefsstelle@tura-braunschweig.de

Slow Jogging – Laufen am Nordbahnhof

Slow Jogging ist die besonders schonende Form des Laufens – langsam, entspannt und effektiv. In kleinen, leichten Schritten und in Ihrem eigenen Tempo trainieren Sie Ihre Ausdauer, Herz-Kreislauf und Muskulatur, ohne Ihren Körper zu überlasten. Ideal für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die gelenkschonend aktiv bleiben möchten.

Treffpunkt: Haus der Kulturen,
Am Nordbahnhof 1

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Inklusiv: Nein

Besonderes: Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 17 Uhr

07. Mai	21. Mai	04. Jun
14. Mai	28. Mai	11. Jun

Anbieter:

Turn- und Rasensportverein e.V.

0531 3102460

verein@tura-braunschweig.de

25



Walken, Laufen & Spielen

TURA
1865

TURA
1865





Workout *Muskeltraining*

| 27

Energy Dance *

Fit Mix

Kraftraum

Workout

** inklusiv*





Energy Dance im Bürgerpark

„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 an der Volkswagen Halle

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche und Erwachsene bis 80 Jahre

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte leichte Sportsachen, festes Schuhwerk und genug zu trinken mitbringen.

Freitag, ab 17 Uhr

24. Apr	29. Mai	12. Jun
08. Mai	05. Jun	26. Jun

Anbieter:

Gymnastik und Tanzsportclub Rünigen e. V. (GTC)
0160 91517840
gtruenigen1@gmail.com



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 gejoget, höchstens zügig gegangen.

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

Zielgruppe: Erwachsene, Anfänger

Inklusiv: Nein

Besonderes: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Donnerstag, ab 18.30 Uhr

23. Apr	21. Mai	11. Jun
30. Apr	28. Mai	18. Jun
07. Mai	04. Jun	25. Jun

Anbieter:

SC Greif e. V.
0173 6478007
ulldo@web.de



Kraftraum im Prinzenpark

Dieses Outdoor-Ganzkörpertraining bringt alle ab 45 Jahre in Bewegung, die neu starten oder wieder einsteigen wollen. Jede Einheit kombiniert Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit, unterstützt von motivierender Musik.

Treffpunkt: Grünfläche an der Kita, Zugang über Ebertallee

Zielgruppe: Erwachsene ab 45 Jahre

Inklusiv: Nein

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

Sonntag, ab 11 Uhr

07. Jun	21. Jun	05. Jul
14. Jun	28. Jun	

Anbieter:

Turn- und Rasensportverein e. V.
0531 3102460
verein@tura-braunschweig.de

Workout im Inselwallpark

Sie wollen sich auspowern, stärker werden und draußen trainieren statt im Studio? Bei Workout erwarten Sie intensive Einheiten aus funktionellen Übungen. Wir kombinieren Schnellkrafttraining, Athletik und Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Wir arbeiten gemeinsam, motivieren uns gegenseitig und holen das Beste aus jedem Training heraus. Intensiv, effektiv und mit Spaß an der Herausforderung. Für fitte Sportler, die Lust haben, an ihre Grenzen zu gehen.

Treffpunkt: Wiese im Inselwallpark (Loebbeckes Insel)

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Inklusiv: Ja

Besonderes: Bitte bequeme Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Dienstag, ab 7 Uhr

21. Apr	19. Mai	16. Jun
28. Apr	26. Mai	23. Jun
12. Mai	02. Jun	

Anbieter:

MTV Braunschweig
0531 49218
info@mtv-bs.de

TURA
1865



29



Muskeltraining

Workout



8 bis
17 Jahre



Sonne,
Strand &
Meer...

Lenste

Ferienfreizeit an der Ostsee

11. bis 25. Juli 2026

Unvergessliche
Erinnerungen



jetzt anmelden!



400€*
/494 €

Neue
Freundschaften



@Lenste_sj



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



Abenteuer & Action im Freizeitpark

245€* /276 €



Dankern

Herbstferien im Emsland
12. bis 16. Oktober 2026

Freude im Spaßbad Topas



Jetzt anmelden!



9 bis 13 Jahre

Lagerfeuer-momente



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

Wochenübersicht

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Montag	10:00	Qigong & Tai-Chi am Löwenwall	27. Apr	29. Jun
	12:00	Discgolf im Bürgerpark	20. Apr	20. Jun
	16:30	Ballspiele und Fitness für Kinder im Prinzenpark	04. Mai	29. Jun
	16:30	Qigong im Prinzenpark	20. Apr	18. Mai
	17:15	Tai-Chi im Bürgerpark	27. Apr	29. Jun
	17:45	Bauchtanz im Bürgerpark	04. Mai	08. Jun
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	20. Apr	01. Jun
	19:00	Kombatan Arnis (Kampfkunst) im Prinzenpark	18. Mai	29. Jun
	19:30	Tai-Chi im Heidbergpark*	20. Apr	29. Jun
Dienstag	07:00	Workout im Inselwallpark*	21. Apr	23. Jun
	10:00	Nordic Walking im Prinzenpark*	05. Mai	30. Jun
	17:30	Calisthenics im Prinzenpark*	12. Mai	09. Jun
	19:00	Federfußball im Bürgerpark	19. Mai	25. Jun
Mittwoch	17:30	Lindy Hop im Inselwallpark	22. Apr	24. Jun

	Zeit	Angebot	Start	Ende
Donnerstag	11:00	Qigong am Löwenwall*	23. Apr	02. Jul
	16:00	Boule im Prinzenpark*	23. Apr	02. Jul
	17:00	Slow Jogging - Laufen am Nordbahnhof	07. Mai	11. Jun
	17:30	Qigong im Prinzenpark*	23. Apr	02. Jul
	18:30	Fit Mix im Prinzenpark	23. Apr	25. Jun
	19:00	Federfußball im Bürgerpark	21. Mai	25. Jun
Freitag	11:00	Grundkurs Calisthenics im Bürgerpark *	24. Apr	03. Jul
	17:00	Energy Dance im Bürgerpark *	24. Apr	26. Jun
	17:00	Capoeira am Löwenwall*	24. Apr	03. Jul
Samstag	12:00	Quadball (ehem. Quidditch) im Prinzenpark	09. Mai	04. Jul
	12:00	Discgolf im Bürgerpark *	20. Apr	20. Jun
Sonntag	11:00	Kraftraum im Prinzenpark	07. Jun	05. Jul

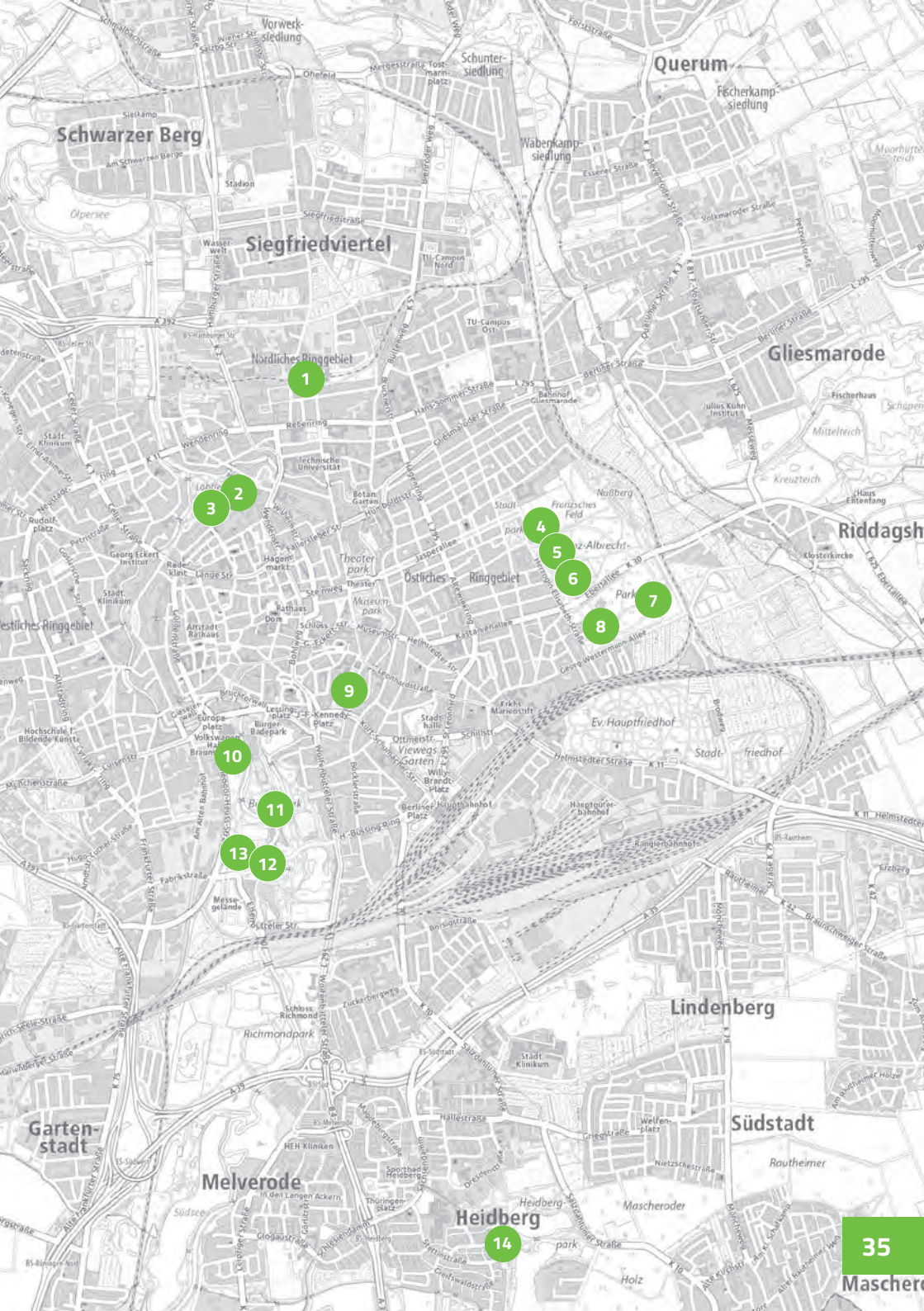
**inklusive
(K) auch für Kinder*

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

Treffpunkte

- 1 Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1
- 2 Inselwallpark, Rondell
(Zugang „Torbogen“ über Inselwall)
- 3 Inselwallpark, Wiese (Loebbeckes Insel)
- 4 Prinzenpark, Kirche St. Matthäus
(Herzogin-Elisabeth-Straße 80 A)
- 5 Prinzenpark, Fitness-Station
an der Herzogin-Elisabeth-Straße
(vor Freie Turner-Stadion)
- 6 Prinzenpark, Grünfläche an der Kita
Prinzenpark (Zugang über Ebertallee)
- 7 Polizeistadion
(Georg-Westermann-Allee 36)
- 8 Prinzenpark, Grünfläche am Spielplatz
(Zugang Ecke Herzogin-Elisabeth-
Straße / Georg-Westermann-Allee)
- 9 Löwenwall, Grünfläche und Freifläche
am Obelisken
- 10 Bürgerpark, Grünfläche
südlich der Volkswagen Halle
- 11 Bürgerpark, Grünfläche am Portikus
(Zugang über Badetwete und
Theodor-Heuss-Straße)
- 12 Bürgerpark, Discgolf-Anlage, Bahn 1,
bei der Info-Tafel (Zugang über
Friedrich-Kreiß-Weg)
- 13 Bürgerpark, Fitness-Station
am Werkstättenweg (in Nachbarschaft
des Reisemobilplatzes)
- 14 Heidbergpark, Grünfläche an der
Stolpstraße (Ende Stettinstraße)





Schwarzer Berg

Siegfriedviertel

Querum

Gliesmarode

Riddagsh

Lindenberg

Südstadt

Heidelberg

Melverode

Gartenstadt

1

2
3

4

5
6

7

8

9

10

11

12

14

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



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

- **MitMachEck:** Die Bürgerstiftung lädt zum Mitmachen, Mitdenken und Mitgestalten ein. Das MitMachEck ist ein umgebauter Laden im Östlichen Ringgebiet (Nussbergstr. 9). Workshops und Projekte entstehen gemeinsam. Ideen willkommen! Infos: www.buergerstiftungbraunschweig.de/mitmacheck



- **Café Kränzchen:** Ab Ostern öffnet auf dem Hauptfriedhof jeden Sonntag von 14 bis 17 Uhr das Café Kränzchen. Es gibt Kaffee und selbstgebackenen Kuchen gegen Spende. Ehrenamtliche der Bürgerstiftung heißen alle willkommen, die nach dem Friedhofbesuch Gesellschaft suchen.



- **Brücken bauen:** In diesem Jahr findet der 20. Brücken-bauen-Aktionstag statt. Unternehmen stellen ihre Mitarbeitende frei, um an einem Tag ein soziales Projekt umzusetzen. Bis zum 20. Mai können soziale Einrichtungen Projektideen anmelden. Alle Infos: www.bruecken-bauen-online.de



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 16 teilnehmenden Sportvereine, die in der 1. Halbzeit des Projektes insgesamt 24 Sport- und Bewegungsangebote – davon 15 inklusiv – in 19 verschiedenen Sportarten organisieren:

- ALILA FUN SPORT e.V.
- Braunschweiger Tanz-Sport-Club e.V.
- Brunswingt e.V.
- BTSV Eintracht von 1895 e.V.
- Cali38 c/o Stadtsportbund Braunschweig e.V.
- Entspannung mit System e.V.
- Gymnastik und Tanzsportclub Rünigen e.V. (GTC)
- MTV Braunschweig von 1847 e.V.
- Polizeisportverein Braunschweig e.V.
- SC Einigkeit Gliesmarode v. 1902 e.V.
- SC Greif e.V.
- SGK Dibbesdorf 1949 e.V.
- TSZ Grün-Weiß Braunschweig e.V.
- Turn- und Rasensportverein e.V.
- Universitäts-Sport-Club Braunschweig e.V.
- Welfen Sport Club Braunschweig 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.





Abbildungsnachweis

Fotos

- Bürgerstiftung Braunschweig: S. 38, S. 39 (Mitte)
- Karnevalistischer Tanzsport-Club (KTC) Braunschweig e. V., privat: S. 14 / 15
- Photos of Art / Jérémy Decomble: S. 4 / 5, S. 20 / 21, S. 43
- Pixabay: Umschlag innen (Image by Alexas Fotos from Pixabay.)
- Simone Fürst: 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

