

2. Halbzeit ■ Juli bis September 2026



Stadtsporthund  
Braunschweig e.V.

ab  
6. Juli  
2026



MITMACHEN!

BürgerSport im Park 2026

BÜRGER  
STIFTUNG   
Braunschweig



# Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

BürgerSport im Park 2026 startet in die 2. 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](http://www.buergersport.de) finden Sie alle Sport- und Bewegungsangebote für die 2. Halbzeit von BürgerSport im Park. Sie startet am 06. Juli mit bekannten und neuen Angeboten und endet am 27. September. In diesem Zeitraum organisieren 14 Sportvereine insgesamt 25 Angebote – davon 14 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

AROHA & Kaha\* (K)  
Calisthenics\*  
Sportabzeichen\*

Organ Qigong\*  
Pilates  
Qigong & Taiji\*  
Qigong

Qigong  
Qigong\*  
Yoga

Gymnastik-Tanz (K)  
Kombatan Arnis  
Lindy Hop  
Capoeira (K)

Ballspiele und Fitness\* (K)  
Boule\* (K)  
Discgolf\* (K)  
Kinderturnen\* (K)

Nordic Walking\* (K)  
Park-Fit  
Slow Jogging (K)

Fit Mix\*  
Outdoor Aktiv Training  
Workout\*  
Yogilates und Fitness\*

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

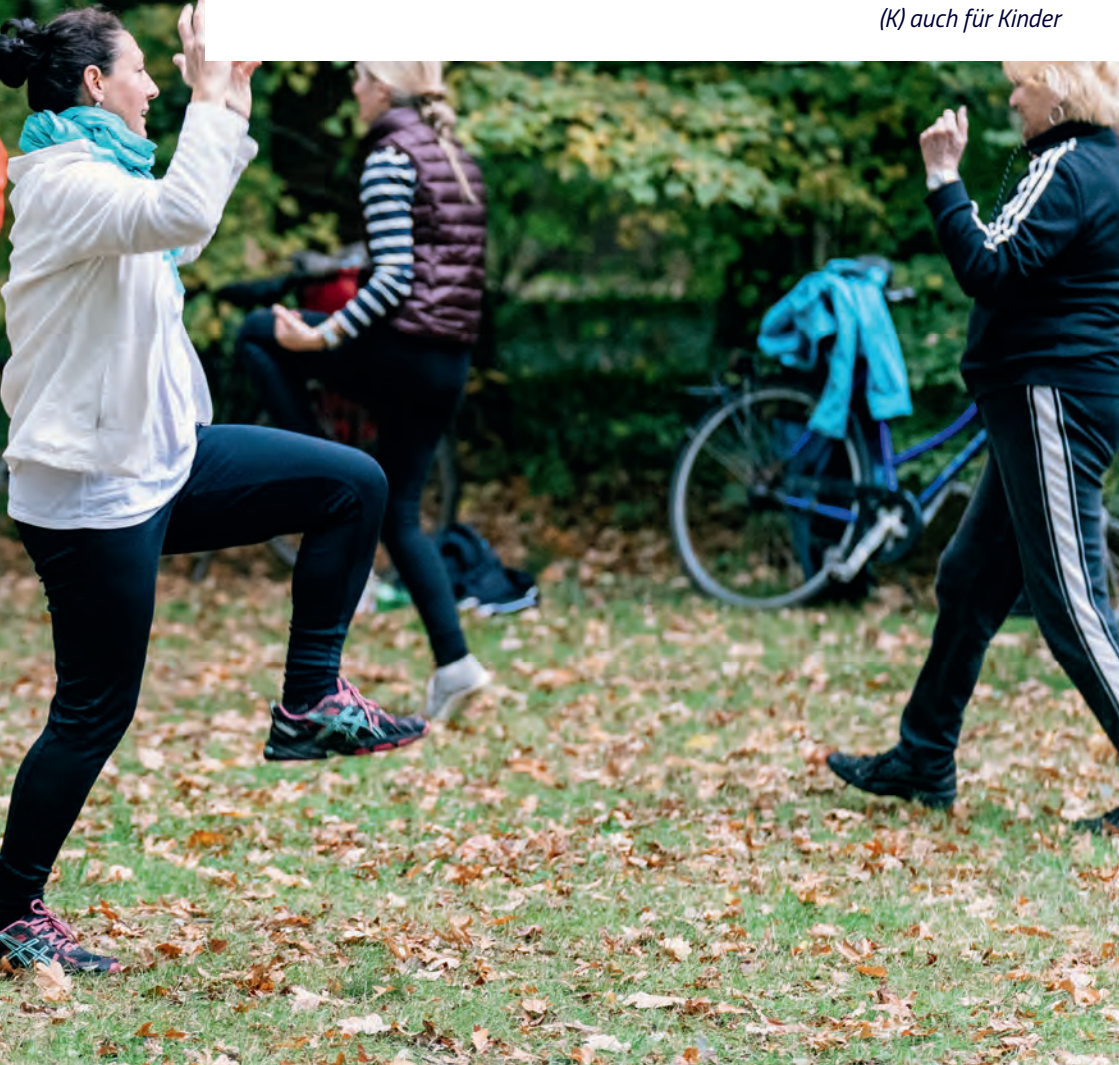
**\* *inklusive***  
**(K) auch für Kinder**





AROHA & Kaha\* (K)  
Calisthenics\*  
Sportabzeichen\*

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*





## AROHA & Kaha in Viewegs Garten

AROHA und Kaha sind Fitnessprogramme für Körper, Geist und Seele. Im 3/4-Takt werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt, mobilisiert, gedehnt und entspannt. Die Bewegungen sind inspiriert vom Haka sowie Elementen aus Taiji, Kung Fu und Qigong.

- Treffpunkt:** Viewegs Garten  
(gegenüber dem Hauptbahnhof)
- Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Inklusiv:** Ja  
Die Teilnehmenden sollten auf einem Bein stehen können.
- Besonderes:** Bitte bequeme Sportkleidung, Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Sonntag, ab 10 Uhr

23. Aug.      6. Sep.      27. Sep.

30. Aug.      13. Sep.

**Anbieter:**

Braunschweiger Tanz-Sport-Verein e. V.

0531 7996700

[aroha-bs@freenet.de](mailto:aroha-bs@freenet.de)



## Grundkurs Calisthenics im Prinzenpark

Calisthenics für das beste Alter – Einsteigerkurs im Prinzenpark Braunschweig: In lockerer Atmosphäre lernen Seniorinnen und Senioren den sicheren Umgang mit der Calisthenics-Anlage. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Treffpunkt:** Outdoor-Fitnesszirkel an der Herzogin-Elisabeth-Straße (vor Freie Turner-Stadion)
- Zielgruppe:** Erwachsene ab 60 Jahre
- Inklusiv:** Ja  
Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.
- Besonderes:** Bitte eine Matte, Getränke und bequeme Kleidung mitbringen.

Freitag, ab 11 Uhr

10. Jul.      7. Aug.      4. Sep.

17. Jul.      14. Aug.      11. Sep.

24. Jul.      21. Aug.      18. Sep.

31. Jul.      28. Aug.      25. Sep.

**Anbieter:**

MTV Braunschweig

0531 49218

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



# Training für das Sportabzeichen im Prinzenpark

Das Training bereitet gezielt auf die Abnahme des Sportabzeichens am 19.09.2026 im Rahmen des inklusiven Sportabzeichentages des PSV Braunschweig e. V. vor. Teilnehmen können Menschen mit und ohne Einschränkung.

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

**Zielgruppe:** Erwachsene ab 60 Jahre

**Inklusiv:** Ja

**Besonderes:** Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und etwas zu trinken mitbringen.

**Dienstag ab 18:30 Uhr**

- 18. Aug. Weitsprung / Standweitsprung & Kugel
- 25. Aug. Sprint & Hochsprung
- 1. Sep. Schleuderball & Ausdauer
- 8. Sep. Hochsprung & Kugel
- 15. Sep. Sprint & Weitsprung / Standweitsprung

**Anbieter:**

Polizeisportverein Braunschweig e. V.

0531 2339693

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







# Körperbalance

| 9

Organ Qigong\*  
Pilates  
Qigong & Taiji\*  
Qigong

Qigong  
Qigong\*  
Yoga

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*





## Organ Qigong im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Förderung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen.

- Treffpunkt:** Eingang Dowesee  
am Cafe Treff
- Zielgruppe:** Erwachsene ab 18 Jahre
- Inklusiv:** Ja
- Besonderes:** Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und etwas zu trinken mitbringen.

Mittwoch, ab 10:30 Uhr  
8. Jul. 22. Jul. 5. Aug.  
15. Jul. 29. Jul.

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

## Pilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die den ganzen Körper stärkt – besonders die Tiefenmuskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Im Mittelpunkt stehen kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und eine gesunde Körperhaltung.

- Treffpunkt:** Eingang Nord (Grünfläche am See), Doweseweg
- Zielgruppe:** Erwachsene
- Inklusiv:** Nein
- Besonderes:** Bitte eine Sportmatte, Decke und warme Socken mitbringen.

Mittwoch, ab 11 Uhr  
8. Jul. 22. Jul. 5. Aug.  
15. Jul. 29. Jul.

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



## Qigong & Taiji am Löwenwall

Stille und Freude in der Bewegung: Die kurzen, langsam fließenden Bewegungssequenzen im Stehen fördern Entspannung und Wohlbefinden und schaffen mit wenig Kraftaufwand einen Ausgleich zur Hektik des Alltags. Bewusste Atmung unterstützt eine achtsame Körperwahrnehmung.

- Treffpunkt:** Grünfläche am Obelisken
- Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Inklusiv:** Ja  
Das Üben der Bewegungen im Stehen muss möglich sein.
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und gegebenenfalls etwas zu trinken mitbringen.

### Montag, ab 10 Uhr

6. Jul.	27. Jul.	17. Aug.
13. Jul.	3. Aug.	24. Aug.
20. Jul.	10. Aug.	31. Aug.

### Anbieter:

SC Einigkeit Gliesmarode v. 1902 e. V.  
0531 371331  
[vorstand@scegliesmarode.de](mailto:vorstand@scegliesmarode.de)



## Qigong am Löwenwall

Fließende und ruhige Bewegungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördern Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.

- Treffpunkt:** Grünfläche am Obelisken
- Zielgruppe:** Erwachsene, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Inklusiv:** Nein
- Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Donnerstag, ab 11 Uhr

9. Jul.	6. Aug.	3. Sep.
16. Jul.	13. Aug.	10. Sep.
23. Jul.	20. Aug.	17. Sep.
30. Jul.	27. Aug.	24. Sep.

### Anbieter:

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





## Qigong im Prinzenpark

Fließende und ruhige Bewegungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördern Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.

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

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

**Inklusiv:** Ja  
Das Üben im Stehen muss möglich sein.

**Besonderes:** Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, ab 17:30 Uhr

9. Jul.	6. Aug.	3. Sep.
16. Jul.	13. Aug.	10. Sep.
23. Jul.	20. Aug.	17. Sep.
30. Jul.	27. Aug.	24. Sep.

**Anbieter:**  
BTSV Eintracht von 1895 e.V.  
0531 2323074  
[bsv@eintracht.com](mailto:bsv@eintracht.com)



## Qigong im Prinzenpark

Achtsame Bewegungsformen zur Harmonisierung von Körper und Geist. Die fließenden Übungen fördern Entspannung, Beweglichkeit und innere Balance.

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

**Zielgruppe:** Kinder ab 12 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

**Besonderes:** Lockere Kleidung und Turnschuhe sind von Vorteil.

**Inklusiv:** Ja  
Auch bei körperlichen Beeinträchtigungen möglich.

Montag, ab 16:30 Uhr

6. Jul.	20. Jul.	3. Aug.
13. Jul.	27. Jul.	

**Anbieter:**  
SKG Dibbesdorf e.V.  
05309 1549  
[info@skg-dibbesdorf.de](mailto:info@skg-dibbesdorf.de)



## Yoga im Prinzenpark

Wir bieten Yoga im Park in lockerer Atmosphäre, egal ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene – bei uns ist jeder willkommen! In einer offenen, diskriminierungsfreien und queerfreundlichen Atmosphäre stärken wir gemeinsam Flexibilität, Kraft und innere Balance.

**Treffpunkt:** Wiese zwischen Skaterbahn und Ebertallee

**Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Nein

**Besonderes:** Bitte eine Matte, Getränke, ggf. Mückenspray und bequeme Kleidung mitbringen.

**Dienstag, ab 18:30 Uhr**

28. Jul.      11. Aug.      25. Aug.

4. Aug.      18. Aug.

**Anbieter:**

SLS/Schwul-lesbischer Sportverein

Braunschweig e. V.

0170 1965132

*info@sls-bs.de*



# ERLEBNIS TURNFEST

BRAUNSCHWEIG 05. - 09. MAI 2027

Save  
the Date!



[www.erlebnisturnfest.de](http://www.erlebnisturnfest.de)

Eine Veranstaltung des:



Niedersachsen



Braunschweig  
City of Lions

14. BRAUNSCHWEIGER  
ERBRECHTSTAG

# ALLES GEREGELT?!

Donnerstag

**8. Oktober 2026**

**Steigenberger Parkhotel**

14–19 Uhr

Eintritt frei

Anmeldung unter

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





## Tanzen & Kampfkunst

| 17

Capoeira (K)  
Gymnastik-Tanz (K)  
Kombatan Arnis  
Lindy Hop

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*



## Capoeira am Löwenwall

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

**Treffpunkt:** Grünfläche am Obelisken

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

**Inklusiv:** Nein

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

**Freitag, ab 17:00 Uhr**

10. Jul.	7. Aug.	4. Sep.
17. Jul.	14. Aug.	11. Sep.
24. Jul.	21. Aug.	18. Sep.
31. Jul.	28. Aug.	25. Sep.

**Anbieter:**

Braunschweiger Tanz-Sport-Verein e.V.  
0531 7996700  
[info@btsc.de](mailto:info@btsc.de)

## Gymnastik-Tanz im Inselwallpark

Wir nutzen den Beat der Musik für das richtige Timing Ihrer Übungen und verbinden Rhythmus mit effektivem Ganzkörpertraining.

**Treffpunkt:** Grünfläche am Springbrunnen (Zugang Tor über Inselwall)

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Nein

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

**Donnerstag, ab 17:00 Uhr**

9. Jul.	6. Aug.	3. Sep.
16. Jul.	13. Aug.	10. Sep.
23. Jul.	20. Aug.	
30. Jul.	27. Aug.	

**Anbieter:**

SC Einigkeit Gliesmarode v. 1902 e. V.  
0162 5704673  
[vorstand@scegliesmarode.de](mailto:vorstand@scegliesmarode.de)



## Kombatan Arnis im Prinzenpark

Eine Kampfkunst, die aus dem philippinischen Stockkampf Arnis entstanden ist. Ergänzt durch waffenlose Techniken wie Schläge, Tritte, Hebel und Befreiungstechniken bietet sie eine effektive Form der Selbstverteidigung. Mit ein oder zwei Rattan-Stöcken erlernen Anfänger die technischen Grundlagen.

**Treffpunkt:** Trimm-Dich-Platz hinter der Bogensportanlage (Am Schützenheim im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

**Inklusiv:** Nein

**Besonderes:** Bitte ausreichend Getränke mitbringen.

**Montag, ab 19:00 Uhr**

6. Jul.	20. Jul.	3. Aug.
13. Jul.	27. Jul.	10. Aug.

**Anbieter:**

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

## Lindy Hop im Inselwallpark

Ein beschwingter und energiegeladener Swingtanz aus den 1930er Jahren: Lindy Hop kann schnell, langsam, verrückt oder lässig getanzt werden. Egal, ob mit oder ohne Tanzerfahrung, allein oder zu zweit – alle sind herzlich willkommen.

**Treffpunkt:** Rondell am Springbrunnen (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**

8. Jul.	29. Jul.	19. Aug.
15. Jul.	5. Aug.	
22. Jul.	12. Aug.	

**Anbieter:**

Brunswingt e. V.  
[info@brunswingt.de](mailto:info@brunswingt.de)

19



Tanzen & Kampfkunst

POLIZEISPORTVEREIN  
BRAUNSCHWEIG e.V.

100 Jahre



LINDY HOP · SWING DANCE  
BRUNSWINGT





## Walken, Laufen & Spielen

| 21

Ballspiele und Fitness\* (K)

Boule\* (K)

Discgolf\* (K)

Kinderturnen\* (K)

Nordic Walking\* (K)

Park-Fit

Slow Jogging (K)

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*

## Ballspiele und Fitness für Kinder im Prinzenpark

Spielen, spielen, spielen – und das mit viel Spaß! Vorschulkinder finden hier vielfältige Möglichkeiten, Bewegungserfahrungen zu sammeln. Der Ball spielt dabei eine zentrale Rolle, aber auch Klettern, Balancieren, Laufen und Springen kommen nicht zu kurz.

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

**Zielgruppe:** Kinder 3 bis 6 Jahre

**Inklusiv:** Ja  
Auch für Kinder mit Beeinträchtigung geeignet.

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

**Montag, ab 16:30 Uhr**

6. Jul.	17. Aug.	7. Sep.
13. Jul.	24. Aug.	14. Sep.
20. Jul.	31. Aug.	21. Sep.

**Anbieter:**  
Universitäts-Sport-Club Braunschweig e. V.  
0178 8750355  
[info@usc-bs.de](mailto:info@usc-bs.de)



## Boule im Prinzenpark

Boule ist ein Präzisionssport, der Menschen jeden Alters und Fitnesslevels die Möglichkeit bietet, sich gemeinsam zu bewegen. Gleichzeitig fördert das Spiel auf besondere Weise die soziale Gesundheit und das Miteinander.

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

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Ja

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

**Donnerstag, ab 16:00 Uhr**

9. Jul.	20. Aug.	17. Sep.
16. Jul.	27. Aug.	24. Sep.
23. Jul.	3. Sep.	
6. Aug.	10. Sep.	

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



## Discgolf im Bürgerpark

Discgolf ist ein Sportspiel, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfeln einen Korb zu treffen. Die Teilnehmenden werden individuell begleitet und dort abgeholt, wo sie stehen. Ergänzend werden körperliche Übungen zum Aufwärmen angeboten.

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

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Ja  
Ein gewisses Maß an Mobilität wird vorausgesetzt.

**Besonderes:** Scheiben stellt der Verein. Wenn vorhanden, bitte eigene Scheiben mitbringen.

**Samstag, ab 11:00 Uhr**

11. Jul.	22. Aug.	26. Sep.
18. Jul.	12. Sep.	
15. Aug.	19. Sep.	

**Anbieter:**  
ALILA Fun Sport e. V.  
0157 36552786  
[info@alilateam.de](mailto:info@alilateam.de)

**ALILA**  
FUN SPORT e.V.

## Kinderturnen im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Ein Kind und ein Elternteil oder eine Begleitperson turnen gemeinsam mit verschiedenen Materialien motorische, sensorische und kognitive Übungen. Zu Beginn und zum Abschluss sorgen Bewegungen zur Musik für einen spielerischen Rahmen.

**Treffpunkt:** Eingang Nord (Grünfläche am See), Doweseeweg

**Zielgruppe:** Kinder 2 bis 6 Jahre

**Inklusiv:** Ja

**Besonderes:** Bitte bringen Sie ein normales Handtuch, einen Löffel, ein Paar Socken und etwas zu trinken mit.

**Samstag & Sonntag, ab 11:00 Uhr**

18. Jul.	1. Aug.	8. Aug.
19. Jul.	2. Aug.	

**Anbieter:**  
SV Kralenriede von 1922 e. V.  
0531 350740  
[vorstand@svkralenriede.de](mailto:vorstand@svkralenriede.de)



23



**Walken, Laufen & Spielen**



## Nordic Walking im Prinzenpark

Nordic Walking ist ein ideales Fitness-training: Herz-Kreislauf-System, Muskeln, Sehnen und Gelenke werden aktiviert und gestärkt – schonend und effektiv zugleich. Dadurch eignet sich das Angebot auch besonders für Menschen, für die klassisches Lauftraining nicht infrage kommt.

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

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Ja

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

**Dienstag, ab 10:00 Uhr**

7. Jul.	18. Aug.	8. Sep.
14. Jul.	25. Aug.	15. Sep.
11. Aug.	1. Sep.	22. Sep.

**Anbieter:**

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

## Park-Fit im Prinzenpark

Eine Stunde Bewegung entlang der Finnenbahn im Prinzenpark: Trainiert werden Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Fitnessstationen entlang der Strecke werden dabei aktiv in das Training integriert.

**Treffpunkt:** Freie-Turner Stadion

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

**Inklusiv:** Nein

**Besonderes:** Bitte etwas zu trinken mitbringen.

**Montag, ab 18:00 Uhr**

6. Jul.	3. Aug.	31. Aug.
13. Jul.	10. Aug.	7. Sep.
20. Jul.	17. Aug.,	14. Sep.
27. Jul.	24. Aug.	

**Anbieter:**

BTSV Eintracht von 1895 e. V.  
0531 2323074  
[bsv@eintracht.com](mailto:bsv@eintracht.com)



# Slow Jogging am Nordbahnhof

Slow Jogging ist eine besonders schonende Form des Laufens – langsam, entspannt und effektiv. In kleinen Schritten und im individuellen Wohlfühltempo werden Ausdauer, Herz-Kreislauf-System und Muskulatur trainiert, ohne den Körper zu überlasten. Ideal für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die gelenkschonend aktiv bleiben möchten.

**Treffpunkt:** Nordbahnhof / Nordpark,  
Am Nordbahnhof 1

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Inklusiv:** Nein

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

Mittwoch, ab 11:00 Uhr

19. Aug.      2. Sep.      16. Sep.

26. Aug.      9. Sep.      23. Sep.

**Anbieter:**

Turn und Rasensportverein von 1865 e.V.

0531 3102460

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

**TURA**  
1865

25



**Walken, Laufen & Spielen**





## Workout *Muskeltraining*

| 27

Fit Mix\*  
Outdoor Aktiv Training  
Workout\*  
Yogilates und Fitness\*

*\* inklusiv  
(K) auch für Kinder*





## Fit Mix im Prinzenpark

Der richtige Einstieg, um wieder etwas für die eigene Fitness zu tun: Ziel ist es, Ausdauer, Fitness und Beweglichkeit zu verbessern und gemeinsam Spaß an Bewegung zu haben. Zwischen den einzelnen Bewegungseinheiten wird nicht gejoggt, sondern höchstens zügig gegangen.

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

**Zielgruppe:** Erwachsene, Anfänger

**Inklusiv:** Ja

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

### Donnerstag, ab 18:30 Uhr

13. Aug.    3. Sep.    24. Sep.  
20. Aug.    10. Sep.  
27. Aug.    17. Sep.

**Anbieter:**  
SC Greif e. V.  
0173 6478007  
[ullo@web.de](mailto:ullo@web.de)



## Outdoor Aktiv Training im Prinzenpark

Das Outdoor Aktiv Training richtet sich an alle, die sich an der frischen Luft bewegen und ihren Körper stärken möchten. Abwechslungsreiche Übungen fördern Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. Begleitet von motivierender Musik entsteht ein vielseitiges Training, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

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

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Inklusiv:** Nein

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

### Sonntag, ab 10:00 Uhr

2. Aug.    16. Aug.    30. Aug.  
9. Aug.    23. Aug.    6. Sep.

**Anbieter:**  
Turn und Rasensportverein von 1865 e. V.  
0531 3102460  
[geschaeftsstelle@tura-braunschweig.de](mailto:geschaeftsstelle@tura-braunschweig.de)

## Workout im Inselwallpark

Sie wollen sich auspowern, stärker werden und draußen statt im Fitnessstudio trainieren? Beim Park Workout erwarten Sie intensive Einheiten mit funktionellen Ganzkörperübungen. Wir kombinieren Schnellkrafttraining, Athletik und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Gemeinsam trainieren wir motiviert, effektiv und mit Spaß an der Herausforderung. Ideal für fitte Leute, die an ihre Grenzen gehen möchten.

**Treffpunkt:** Wiese im Inselwallpark (Loebbeckes Insel)

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

**Inklusiv:** Ja

**Besonderes:** Bitte Sportkleidung, bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

**Dienstag, ab 07:00 Uhr**

7. Jul.            28. Jul.            18. Aug.

14. Jul.           4. Aug.

21. Jul.           11. Aug.

**Anbieter:**

MTV Braunschweig 1847 e. V.

0531 49218

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



## Yogilates und Fitness im Schul- und Bürgergarten Dowesee

Bei unserem Angebot steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt! Elemente aus Aerobic, Pilates und Yoga fördern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie bringen den Kreislauf in Schwung. Entspannungsübungen ermöglichen zudem Erholung vom Alltagsstress.

**Treffpunkt:** Eingang Nord (Grünfläche am See), Doweseeweg

**Zielgruppe:** Erwachsene ab 18 Jahre

**Inklusiv:** Ja  
Auch für Menschen mit einer Beeinträchtigung geeignet. Für Personen im Rollstuhl nicht geeignet.

**Besonderes:** Bitte eine Matte oder ein dickes altes Handtuch, 2 kleine Wasserflaschen als Gewichte und etwas zu trinken mitbringen.

**Montag & Mittwoch, ab 17:30 Uhr**

6. Jul.            13. Jul.            20. Jul.

8. Jul.            15. Jul.

**Anbieter:**

SV Kralenriede von 1922 e. V.

0531 350740

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



29



Muskeltraining

Workout

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](mailto:cehlers@ssb-bs.de)

Tel.: (0531) 80092

Infos zum Präventionskonzept:

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



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
<b>Montag</b>	10:00	Qigong & Taiji am Löwenwall	6. Jul.	31. Aug.
	16:30	Qigong im Prinzenpark	6. Jul.	3. Aug.
	16:30	Ballspiele und Fitness für Kinder im Prinzenpark	6. Jul.	21. Sep.
	17:30	Yogilates und Fitness im Schul- und Bürgergarten Dowesee	6. Jul.	20. Jul.
	18:00	Park-Fit im Prinzenpark	6. Jul.	14. Sep.
	19:00	Kombatan Arnis im Prinzenpark	6. Jul.	10. Aug.
<b>Dienstag</b>	07:00	Workout im Inselwallpark	7. Jul.	18. Aug.
	10:00	Nordic Walking im Prinzenpark	7. Jul.	22. Sep.
	18:30	Training für das Sportabzeichen im Prinzenpark	18. Aug.	15. Sep.
	18:30	Yoga im Prinzenpark	28. Jul.	25. Aug.
<b>Mittwoch</b>	10:30	Organ Qigong im Schul- und Bürgergarten Dowesee	8. Jul.	5. Aug.
	11:00	Pilates im Schul- und Bürgergarten Dowesee	8. Jul.	5. Aug.
	11:00	Slow Jogging am Nordbahnhof	19. Aug.	23. Sep.
	17:30	Lindy Hop im Inselwallpark	8. Jul.	19. Aug.

	Zeit	Angebot	Start	Ende
<b>Donnerstag</b>	11:00	Qigong am Löwenwall	9. Jul.	24. Sep.
	16:00	Boule im Prinzenpark	9. Jul.	24. Sep.
	17:00	Gymnastik-Tanz im Inselwallpark	9. Jul.	10. Sep.
	17:30	Qigong im Prinzenpark	9. Jul.	24. Sep.
	18:30	Fit Mix im Prinzenpark	13. Aug.	24. Sep.
<b>Freitag</b>	11:00	Grundkurs Calisthenics im Prinzenpark	10. Jul.	25. Sep.
	17:00	Capoeira		
<b>Samstag</b>	11:00	Discgolf im Bürgerpark	11. Jul.	26. Sep.
	11:00	Kinderturnen im Schul- und Bürgergarten Dowesee	18. Jul.	8. Aug.
<b>Sonntag</b>	10:00	Aroha & Kaha in Viewegs Garten	23. Aug.	27. Sep.
	10:00	Outdoor Aktiv Training im Prinzenpark	2. Aug.	6. Sep.

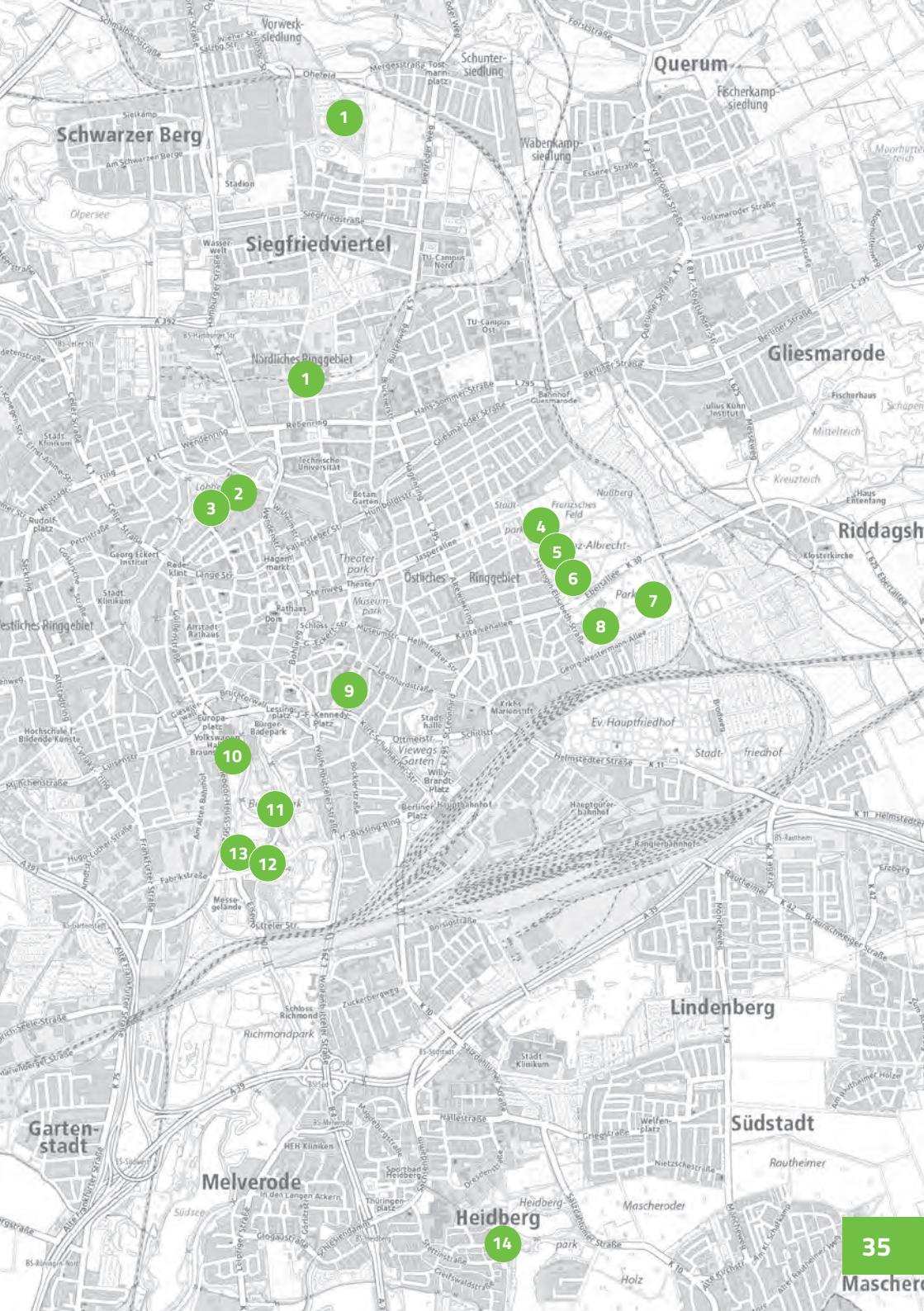
*\*inklusive  
(K) auch für Kinder*

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 Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1
- 2 Inselwallpark, Rondell am Springbrunnen (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

# 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](mailto:info@ssb-bs.de)  
[www.ssb-bs.de](http://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 unsere 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](http://www.buergerstiftungbraunschweig.de/spenden)

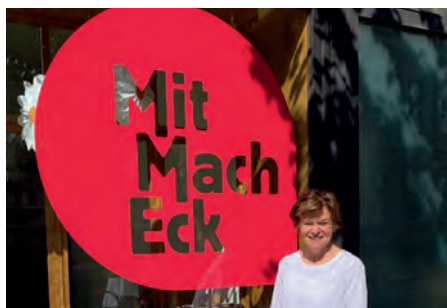
## Spendenkonto:

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



## Aktuelles

- **MitMachEck:** Die Bürgerstiftung lädt im Östlichen Ringgebiet zum Mitmachen, Mitdenken und Mitgestalten ein. Aktuell werden Menschen gesucht, die Lust haben Nesteldecken zu nähen. Das MitMachEck (Nussbergstr. 9) bietet außerdem Workshops & Projekte an. Eigene Ideen sind willkommen! Infos: [www.buergerstiftungbraunschweig.de/mitmachcheck](http://www.buergerstiftungbraunschweig.de/mitmachcheck)



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

- **Bürgersingen:** Immer mittwochs von 17.15 Uhr bis 18.00 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Singen auf dem Magnikirchplatz. Wechselnde Chöre aus der Region gestalten das Programm. Sie sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und mitzusingen. Die Veranstaltung ist kostenlos. (Letzter Termin in diesem Jahr: 16. September).



# 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 16 teilnehmenden Sportvereine, die in der 2. Halbzeit des Projektes insgesamt 24 Sport- und Bewegungsangebote – davon 15 inklusiv – in 19 verschiedenen Sportarten organisieren:

- Braunschweiger Tanz-Sport-Verein e. V.
- MTV Braunschweig 1847 e. V.
- Polizeisportverein Braunschweig e. V.
- BTSV Eintracht von 1895 e. V.
- SC Einigkeit Gliesmarode v. 1902 e. V.
- SKG Dibbesdorf e. V.
- SLS / Schwul-lesbischer Sportverein Braunschweig e. V.
- SV Querum e. V.
- Brunswingt e. V.
- ALILA Fun Sport e. V.
- SV Kralenriede von 1922 e. V.
- Turn- und Rasensportverein von 1865 e. V.
- Universitäts-Sport-Club Braunschweig e. V.
- SC Greif 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](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)

