



## Rugby auf dem Löwenwall

© eva2413



## Tai-Chi am Heidbergsee

© Svetlana Oleynikova



## Zumba am Inselwall

© Stanislav Duben

## Liebe Braunschweigerinnen, liebe Braunschweiger,

sportliche Betätigung im öffentlichen Raum soll für uns zum festen Bestandteil der aktiven Freizeitgestaltung werden.

Dieses gemeinsame Ziel haben sich die Bürgerstiftung Braunschweig und der Stadtsportbund Braunschweig e.V. gesetzt.

So ist das Projekt „BürgerSport im Park“ entstanden, das mit einem Qigong-Kurs auf dem Löwenwall im Mai 2019 begonnen hat. Regelmäßig haben sich 70 bis 75 Bewegungswillige getroffen.

Von August bis Oktober gibt es jetzt die zweite Phase mit insgesamt neun Angeboten – teilweise für Groß und Klein zusammen und teilweise nur für Groß oder Klein.

Wenn Sie wissen wollen, was die Bürgerstiftung sonst noch macht, besuchen Sie uns einfach in unserer Geschäftsstelle am Löwenwall 16 / Klint 7, lesen Sie mehr auf unserer Homepage oder bei Facebook und Instagram.

## Viel Spaß beim Mitmachen!

Wenn sich Ihr Sportverein beim „BürgerSport im Park 2020“ beteiligen will, teilen Sie dem Stadtsportbund Braunschweig bitte per Email mit, welche Sportart angeboten und welche öffentliche Fläche genutzt werden soll.

Für die Sport- und Bewegungsangebote im öffentlichen Raum gibt es viele Möglichkeiten, neben den klassischen Sportarten auch Gesundheitssport und Trendsport, die möglichst allen Braunschweigerinnen und Braunschweigern eine sportliche Teilhabe ermöglichen sollen.

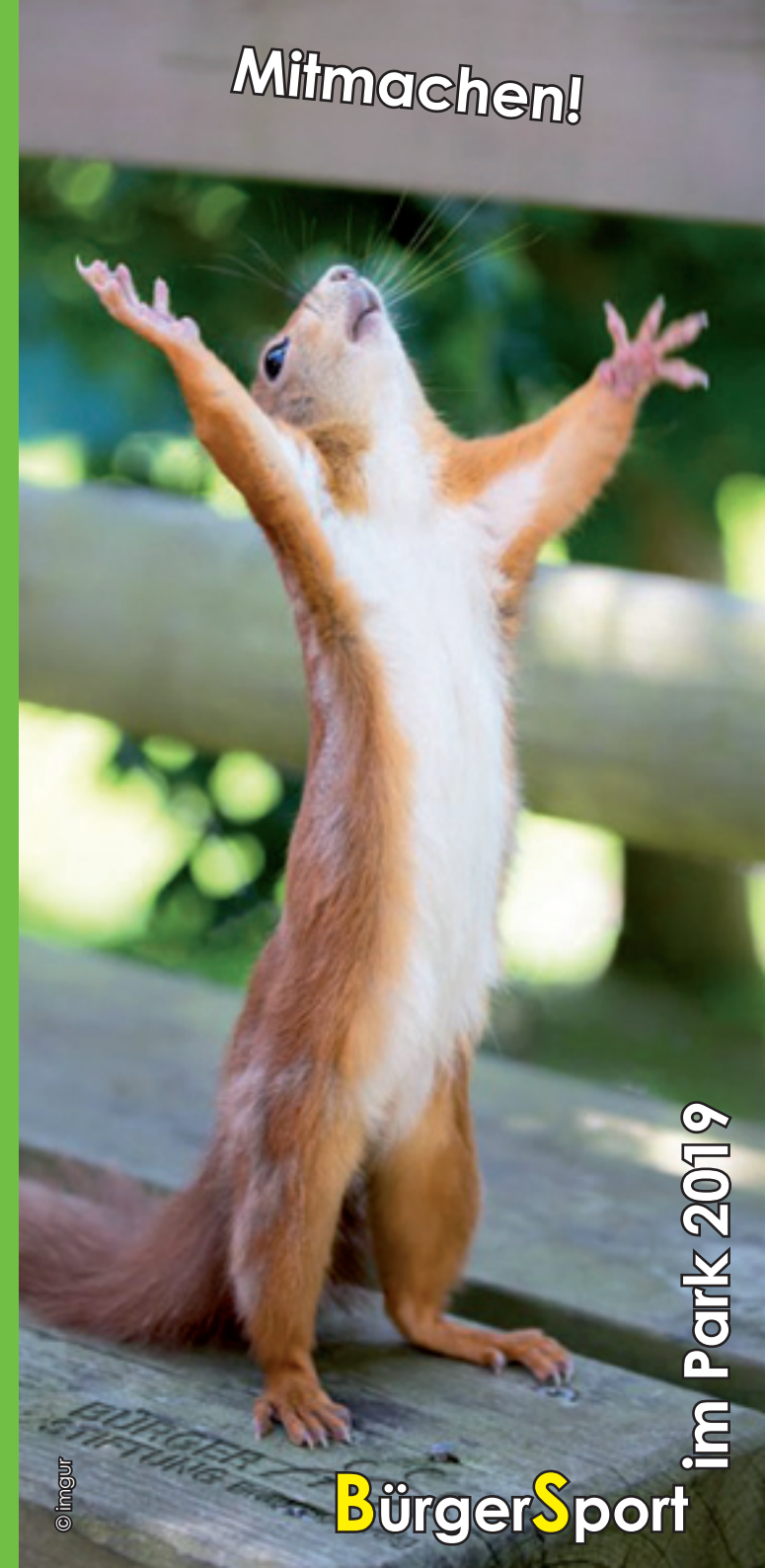
Frankfurter Str. 279, 38122  
Braunschweig, (0531) 80077  
buergersport-im-park@ssb-bs.de



# Es war noch nie so einfach, Sport zu machen!



Löwenwall 16  
38100 Braunschweig  
(0531) 48202400  
info@buergerstiftung-braunschweig.de



## Mitmachen!

im Park 2019

©imgur

# BürgerSport

Offener Rugby Kurs mit H. H. und S. Wiegandt von den Rugby Löwen. Rugby, eine der schnellsten Mannschaftssportarten der Welt, ist ein Mix aus Fußball, Football und Handball. Treffpunkt **für alle bis 18 Jahren** auf dem Löwenwall. Gerne auch für Teilnehmende mit Migrationshintergrund.

An 9 Dienstagen:  
20. August 19      1. Oktober 19  
27. August 19      8. Oktober 19  
10. September 19      15. Oktober 19  
17. September 19      22. Oktober 19  
24. September 19

jeweils von 16 bis 17 Uhr.

Anbieter:  
Rugby Löwen Braunschweig e.V.  
Ligusterweg 40  
38112 Braunschweig  
(0173) 2124077  
rugby-loewen-braunschweig@web.de



Offener Tai-Chi Kurs mit Jan Smeikal vom Welfen SC, bedingt auch für Menschen mit Behinderung geeignet. Tai-Chi ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung und gehört in der chinesischen Medizin u. a. zur Heilgymnastik. Treffpunkt **für alle zwischen 18 und 60 Jahren** an der Stolpstraße am Heidbergsee.

An 7 Montagen:  
19. August 19      16. September 19  
26. August 19      23. September 19  
2. September 19      30. September 19  
9. September 19

jeweils von 20 bis 21 Uhr.

Anbieter:  
Welfen SC Braunschweig e.V.  
Hamburger Str. 53  
38114 Braunschweig  
(0531) 1805971  
kontakt@welfensport.de



Offener Zumba Kurs mit Steffi vom Familiensportverein. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Treffpunkt **für alle von 25 bis 70 Jahren** am Inselwall in der Nähe vom Spielplatz. Mit bequemer Kleidung und etwas zu trinken.

An 4 Donnerstagen:  
29. August 19  
5. September 19  
12. September 19  
19. September 19

jeweils von 19 bis 20 Uhr.

Anbieter:  
Familiensportverein Braunschweig e.V.  
Parnitzweg 5  
38108 Braunschweig  
(0531) 352727  
info@fsv-bs.de



## Capoeira im Museumspark



© Imgur

Offener Capoeira Kurs mit Marcelo Rojas Salazar vom BTSC, auch für Sehbehinderte und Menschen mit Down-Syndrom geeignet. Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, bei der sich Kinder spielerisch tanzend, kämpfend und musizierend auspowern können. Treffpunkt **für Kinder von 3 bis 12 Jahren** im Museumspark auf dem Hügel zwischen Theater und Museum mit bequemer Kleidung und etwas zu trinken.

An 10 Donnerstagen:

22. August 19	26. September 19
29. August 19	3. Oktober 19
5. September 19	10. Oktober 19
12. September 19	17. Oktober 19
19. September 19	24. Oktober 19

jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Anbieter:  
Braunschweiger Tanz-Sport-Club. e.V.  
Böcklerstr. 219  
38102 Braunschweig  
(0531) 7996700  
breitensport@btsc.de



## Capoeira im Museumspark



© kelly.photorik.com

Offener Capoeira Kurs mit Marcelo Rojas Salazar vom BTSC, auch für Sehbehinderte und Menschen mit Down-Syndrom geeignet. **Hier zählt nicht nur der Angriff sondern die Reaktion auf die Aktion. Spielerische und musikalische Elemente wechseln sich ab.** Treffpunkt **für alle ab 13 Jahren** im Museumspark auf dem Hügel zwischen Theater und Museum mit bequemer Kleidung und etwas zu trinken.

An 10 Donnerstagen:

22. August 19	26. September 19
29. August 19	3. Oktober 19
5. September 19	10. Oktober 19
12. September 19	17. Oktober 19
19. September 19	24. Oktober 19

jeweils von 18 bis 19 Uhr.

Anbieter:  
Braunschweiger Tanz-Sport-Club. e.V.  
Böcklerstr. 219  
38102 Braunschweig  
(0531) 7996700  
breitensport@btsc.de



## Damen- und Herrengymnastik im Prinzenpark



© pinimg

Offener Damen und Herrengymnastik Kurs mit Rita Ates vom Polizeisportverein. Leichte Gymnastik und Bewegungsübungen für Sportbegeisterte und -interessierte, auch für behinderte Menschen geeignet. Treffpunkt **für alle ab 18 Jahren** im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36 (Schützenhaus).

An 10 Dienstagen:

20. August 19	24. September 19
27. August 19	1. Oktober 19
3. September 19	8. Oktober 19
10. September 19	15. Oktober 19
17. September 19	22. Oktober 19

jeweils von 17 bis 18 Uhr.

Anbieter:  
Polizeisportverein Braunschweig e.V.  
Georg-Westermann-Allee 36  
38104 Braunschweig  
(0531) 2339693  
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de



## Deep work an der VW Halle



© John Hawkins SurreyHillsPhotography

Offener Deep work Kurs mit Andrea Franzke vom MTV. Deep Work nennt sich das Powerprogramm, bei dem man zwischen Cardio- und Entspannungsübungen wechselt und so seine Tiefenmuskulatur trainiert. Treffpunkt **für alle zwischen 16 und 60 Jahren** mit guter körperlicher Belastbarkeit und nach Möglichkeit mit einer leichten Matte auf der Freifläche an der VW Halle.

An 7 Mittwochen:

21. August 19	18. September 19
28. August 19	25. September 19
4. September 19	2. Oktober 19
11. September 19	

jeweils von 17 bis 18 Uhr.

Anbieter:  
MTV Braunschweig  
Güldenstraße 11  
38100 Braunschweig  
(0531) 49218  
info@mtv-bs.de



## Laufen im Prinzenpark



© Yury and Tanya

Offener Laufkurs auf der Firmenlaufbahn im Prinzenpark mit Jörg Müller vom Polizeisportverein Braunschweig. Laufen ist das ideale Herz-Kreislauf-Training. Treffpunkt **für alle ab 16 Jahren** im Polizeistadion, Georg-Westermann-Allee 36 (Schützenhaus).

An 10 Dienstagen:

20. August 19	24. September 19
27. August 19	1. Oktober 19
3. September 19	8. Oktober 19
10. September 19	15. Oktober 19
17. September 19	22. Oktober 19

jeweils von 17 bis 18 Uhr.

Anbieter:  
Polizeisportverein Braunschweig e.V.  
Georg-Westermann-Allee 36  
38104 Braunschweig  
(0531) 2339693  
geschaeftsstelle@psv-braunschweig.de



## Tanzen am Löwenwall



© Menno Schaefer

Offenes Tanzen zu spanischen und lateinamerikanischen Rhythmen mit Coral González-Schwarze vom SCE Glesmarode. Tanzen vereint Bewegung, Berührung und Musik und trainiert das Gehirn. Schritte und Drehungen erfordern Konzentration und Koordination. Tanzen ist, macht und hält gesund. Treffpunkt **für alle von 25 bis 70 Jahren** auf dem Löwenwall am Obelisken mit bequemer Kleidung und etwas zu trinken.

An 10 Dienstagen:

20. August 19	24. September 19
27. August 19	1. Oktober 19
3. September 19	8. Oktober 19
10. September 19	15. Oktober 19
17. September 19	22. Oktober 19

jeweils von 17 bis 18 Uhr.

Anbieter:  
SC Einigkeit Glesmarode  
Berliner Straße 34  
38104 Braunschweig  
(0531) 371331  
info@sceglesmarode.de

