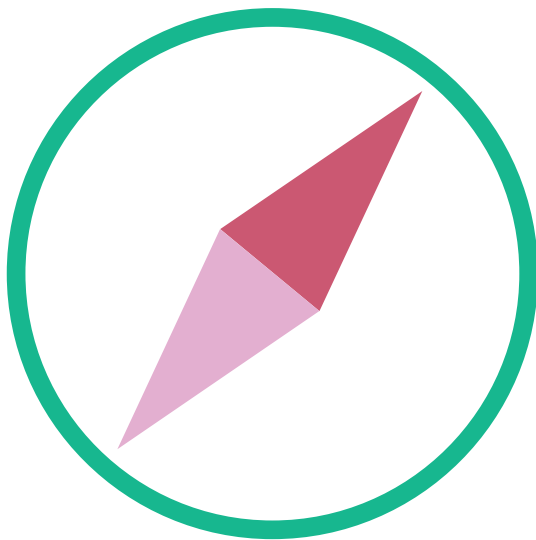


BRAUNSCHWEIGER

# FREIZEITKOMPASS



HIER KÖNNT **IHR** MITMACHEN!

## Impressum

Herausgeber:

Arbeitskreis für psycho-soziale Hilfen Braunschweig e.V.

Hinter der Masch 12

38114 Braunschweig

Eintragung im Vereinsregister:

Registergericht: Amtsgericht Braunschweig

Registernummer: VR 3439

Besonderer Vertreter nach § 30 BGB: Sommerkorn, Matthias

Gestaltung & Satz

Bendix Heinrich

2.Auflage Mai 2026

Wir danken dem Paritätischen Kreisverband Braunschweig, der den Druck der Broschüre mit einer Beihilfe aus Finanzmitteln nach dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Freien Wohlfahrtspflege unterstützt hat.

## Herzlich Willkommen!

Schön, dass du unseren Freizeitkompass entdeckt hast. Hier kannst du viele tolle Aktionen, Initiativen, Vereine, Projekte und vieles mehr finden. Anhand der auf der nächsten Seite erklärten Symbole, kannst du dich leicht durch den Kompass bewegen. Auf jeder Seite findest du oben eine Beschreibung der Aktivität und im unteren Kasten einen Überblick über die wichtigsten Eckdaten. Bitte berücksichtige, dass eventuell einige der angegebenen Daten nicht mehr aktuell sind, wenn du die Broschüre liest.

Viel Spaß beim Stöbern!



# Übersicht



Freizeit .....5



Füreinander .....19



Kultur .....27



Miteinander .....35



Sport .....49



## Freizeit



In dieser Kategorie findest du Möglichkeiten, deine Freizeit zu verbringen. Einfach mal die Zeit genießen und dabei neue Menschen kennenlernen. Das kannst du zum Beispiel ganz unverbindlich in einem soziokulturellen Zentrum oder mit einer höheren Regelmäßigkeit in einem Verein.



## Soziokulturelles Zentrum Begegnungszentrum Stadtspark

Das Zentrum ist ein offenes, barrierefreies Haus für alle Menschen, die gerne ihre Freizeit zusammen verbringen und sich regelmäßig treffen möchten. Jeden Dienstag und Freitag finden dort offene Nachmittage statt. Hier kannst du neue Menschen kennenlernen und Spaß in geselliger Runde haben.

Wo: Jasperallee 42  
38102 Braunschweig

Wann: Di 14 – 16:30 Uhr  
Spielenachmittag  
Fr 14 – 16:30 Uhr  
Seniorenachmittag

Kontakt: [info@bz-stadtpark.de](mailto:info@bz-stadtpark.de)  
[www.bz-stadtpark.de](http://www.bz-stadtpark.de)  
0531 480 760

## Soziokulturelles Zentrum

# Begegnungsstätte

## Frankfurter Straße



In der Begegnungsstätte treffen sich verschiedene Gruppen und Vereine, in denen du dich engagieren kannst. Angebote sind unter anderem zwei Seniorenkreise, eine Bastel- und Handarbeitsgruppe und eine Tanz- und Stepptanzgruppe. Die aktuellen Angebote findest du auf der Website. Die Räume sind barrierefrei.

Wo: Frankfurter Straße 18  
38122 Braunschweig

Wann: Die Angebote finden zu verschiedenen Zeiten statt.

Kontakt: imrie.shashivari  
@awo-kv-bs.de  
www.awo-kv-bs.de  
0531 8898918



## Soziokulturelles Zentrum Diakonietreff Madamenhof

Im Madamenhof gibt es Freizeitangebote wie kreative Gruppen, regelmäßige und saisonale Seminare und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. In der Kantine gibt es an jedem Wochentag Essen für kleines Geld und du kannst mit Menschen vor Ort in Kontakt kommen.

Wo: Madamenweg 156  
38118 Braunschweig

Wann: Mo – Fr 10 – 14 Uhr  
und zu den jeweiligen  
Seminaren auch  
außerhalb der Zeiten

Kontakt: [info@bz-stadtpark.de](mailto:info@bz-stadtpark.de)  
0531 8011576

## Soziokulturelles Zentrum Begegnungszentrum Gliesmarode



Im Begegnungszentrum können Jung und Alt mitmachen. Ihr habt die Möglichkeit, am hauseigenen Bildungs-, Bewegungs- und Kreativprogramm oder an den regelmäßigen Treffen teilzunehmen. Das Motto lautet Spiel, Spaß und Austausch. Das volle Angebot findest du auf der Homepage.

Wo: Am Soolanger 1  
38104 Braunschweig

Wann: Di 14 – 18 Uhr  
Brettspieletreffen  
Do 14 – 18 Uhr  
Skattreffen  
Jeden 3. Di im Monat  
9 – 12 Uhr Frauenfrühstück

Kontakt: [info@bz-gliesmarode.de](mailto:info@bz-gliesmarode.de)  
[www.bz-gliesmarode.de](http://www.bz-gliesmarode.de)  
0531 371447



## Treffpunkt Welcome House

Im Welcome House kommen einheimische Braunschweiger\*innen und neuzugewanderte Menschen zusammen. Hier gibt es Unterstützung, interkulturellen Austausch und gesellige Freizeitaktivitäten.

Alle sind willkommen im Welcome House. Also schau gerne spontan auf einen Kaffee vorbei oder nimm an den gemeinsamen Aktivitäten teil.

Wo: Steinriedendamm 14  
38108 Braunschweig

Wann: Mo, Mi, Do 10:30 – 15:00  
Di 12:00 – 17:00

Kontakt: [hallo@welcome-house.de](mailto:hallo@welcome-house.de)  
[welcome-house.de](http://welcome-house.de)  
0531-70216157

## Soziokulturelles Zentrum Kulturpunkt West



Im Kulturpunkt können alle Menschen jeden Alters, Musik-, Tanz- und Kindertheaterveranstaltungen besuchen oder an verschiedenen Kursangeboten teilnehmen. Es gibt verschiedene Ideen und Projekte, die regelmäßig stattfinden. Das Programm findest du vor Ort oder auf der Homepage.

Wo: Ludwig-Winter-Straße 4  
38120 Braunschweig

Wann: Di, Do, Fr 9 – 13 Uhr  
Mi 9 – 16 Uhr  
sowie während der Abend-  
und Wochenend-  
veranstaltungen

Kontakt: [kpw@braunschweig.de](mailto:kpw@braunschweig.de)  
[www.braunschweig.de/  
kulturpunktwest](http://www.braunschweig.de/kulturpunktwest)  
0531 845000



## Soziokulturelles Zentrum Kufa Haus

Im KufA Haus bietet der KufA e.V. Raum für Konzerte, Kleinkunst, Musical, Workshops, Seminare und mehr. Du kannst dort also entweder an Veranstaltungen und Workshops teilnehmen oder dich in dem Verein engagieren. Angebote und Möglichkeiten dafür findest du auf der Website. Es gibt auch ein Bistro, in dem du unter der Woche Essen kannst.

Wo: Westbahnhof 13  
38118 Braunschweig

Wann: Mi, Fr 12 – 16 Uhr  
Di, Do 12 – 22 Uhr  
Abends zu Veranstaltungen

Kontakt: [info@kufa-ev.de](mailto:info@kufa-ev.de)  
[www.kufa.haus](http://www.kufa.haus)  
[www.kufa-ev.de](http://www.kufa-ev.de)

## Soziokulturelles Zentrum

### Begegnungsstätte

### Weststadt



In der Begegnungsstätte treffen sich verschiedene Gruppen und Vereine, in denen du dich engagieren kannst, z.B. die Nachbarschaftshilfe, ein Englisch-Treff, ein Seniorenkreis und eine Handarbeitsgruppe. Die aktuellen Angebote findest du auf der Homepage.

Wo: Lichtenberger Str. 24  
38120 Braunschweig

Wann: Die Angebote finden zu  
verschiedenen Zeiten  
statt.

Kontakt: [s.hornburg@awo-kv-bs.de](mailto:s.hornburg@awo-kv-bs.de)  
[awo-kv-bs.de](http://awo-kv-bs.de)  
0531 2884526



## Kulturzentrum Brunsviga

Die Brunsviga bietet ein vielfältiges Angebot an Kursen, Vorträgen, Seminaren, Konzerten und Veranstaltungen. Du kannst entweder mitmachen, oder sogar selbst etwas anbieten. Das volle Programm kannst du auf der Homepage finden.

Wo: Karlstraße 35  
38106 Braunschweig

Wann: Mo – Fr 8 – 22 Uhr

Kontakt: [info@brunsviga-kulturzentrum.de](mailto:info@brunsviga-kulturzentrum.de)  
[brunsviga-kulturzentrum.de](http://brunsviga-kulturzentrum.de)  
0531 23804 0



## Soziokulturelles Zentrum KaufBar

Die Kaufbar ist das Soziokulturelle Zentrum des DRK. Hier kannst du jeden Tag etwas zu Essen kaufen oder an verschiedenen Angeboten teilnehmen. Es gibt Gruppen, Selbsthilfegruppen, Stammtische und vieles mehr. Das komplette Angebot findest du auf ihrer Homepage.

Wo: Helmstedter Straße 135  
38102 Braunschweig

Wann: Mo – Fr 8:30 – 22 Uhr  
So 10 – 17 Uhr

Kontakt: [info@drk-sprungbrett.de](mailto:info@drk-sprungbrett.de)  
0531 580 467 10  
[www.drk-kv-bs-sz.de](http://www.drk-kv-bs-sz.de)



## Begegnung Glücksquelle

Die Glücksquelle ist ein offener Ort für Austausch und Miteinander. Hier finden wechselnde Veranstaltungen und Kurse statt. Von Lesungen über Yoga bis hin zu Beratung bei Lebensfragen ist Vieles dabei. Ein offener Treffpunkt für Begegnung, Austausch und Engagement – mitten im Viertel und offen für alle.

Wo: Bergfeldstr. 18  
38122 Braunschweig

Wann: Montag 14–17 Uhr  
Dienstag 12–15 Uhr  
Donnerstag 10–14 Uhr  
und je nach Veranstaltung  
darüber hinaus

Kontakt: [gluecksquelle@ambet.de](mailto:gluecksquelle@ambet.de)  
0531 - 23765658



## Interessenverein

# Verein für Alleinstehende

Der Verein gibt Alleinstehenden die Möglichkeit, in Gemeinschaft das Leben lebenswerter und interessanter zu gestalten. Hier gibt es ein breit gefächertes Angebot, bei dem für alle etwas dabei ist. Egal ob Kegeln, Bowlen, Radtouren, Wanderungen oder Kurzreisen. Wenn du möchtest, kannst du gern den regelmäßig stattfindenden Stammtisch besuchen.

Wann: Stammtisch Freitag 18 Uhr  
genaue Termine stehen auf  
der Homepage

Wo: Jahn-Klausen  
Wolfenbütteler Straße 58  
38102 Braunschweig

Kontakt: [vfa-braunschweig.de](http://vfa-braunschweig.de)  
0531 694233



## Füreinander



In dieser Kategorie findest du Möglichkeiten, selbst Unterstützung in Anspruch zu nehmen, oder andere Menschen in Braunschweig zu unterstützen. Hier sind auch noch andere Sammlungen von Initiativen erwähnt, falls dir im Freizeitkompass etwas fehlt.



## Lebensmittel Foodsharing

Foodsharing ist eine Initiative, bei der Lebensmittel gerettet werden. Diese Lebensmittel sind nicht mehr für den Verkauf geeignet und würden deswegen weggeschmissen werden. Die Lebensmittel werden in die Sammelstellen gebracht und in deiner Gruppe geteilt. Du kannst dich als Retter\*in anmelden oder dich in der Ortsgruppe engagieren. Das läuft alles über die Homepage, dort findest du auch die Braunschweiger Sammelstellen, die **Fairteiler** heißen.

Kontakt: [braunschweig@  
foodsharing.network](mailto:braunschweig@foodsharing.network)  
[foodsharing.de](http://foodsharing.de)



## Ermäßigung Braunschweig Pass

Der Pass ist dafür da, braunschweiger Sozialhilfeempfänger\*innen, die Teilhabe am öffentlichen Leben zu erleichtern. Gegen Vorlage erhältst du Ermäßigungen bei Eintrittspreisen in zahlreiche Museen, Theater, Kultur- und Bildungseinrichtungen, im öffentlichen Nahverkehr, in Schwimmbädern oder bei Mitgliedsbeiträgen in zahlreichen Sportvereinen. In der Stadtbibliothek kannst du kostenlos Bücher leihen. Genaue Angaben über die Anbieter und die Vergünstigungsleistungen kannst du Online einsehen oder telefonische erfragen.

Kontakt: [fachbereich50@braunschweig.de](mailto:fachbereich50@braunschweig.de)  
[braunschweig.de/  
leben/soziales/bs-pass](http://braunschweig.de/leben/soziales/bs-pass)  
0531 470 1



## Gemeinsam Essen Futter Teresa

Futter Teresa soll Bistro, Laden, Projekt-Küche und Workshop-Raum in Einem werden. Ein Ort zum Genießen und Lernen. Der Verein veranstaltet gemeinsame Kochabende, in denen gerettete Lebensmittel, also Lebensmittel, die nicht mehr für den Verkauf geeignet sind, verwertet werden. Diese sind kostenlos. Du kannst dich in dem jungen Projekt engagieren oder kostenlos an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen. Weitere Infos findest du auf der Website.

Kontakt: [info@futter-teresa.de](mailto:info@futter-teresa.de)  
[futter-teresa.de](http://futter-teresa.de)



## Übersicht Gemeinwohlwiki

Im Braunschweiger Gemeinwohlwiki findest du eine Übersicht von Initiativen und Einrichtungen, in denen sich die Braunschweiger Zivilgesellschaft engagiert. Das Wiki ist eine Plattform zum Mitmachen, die stetig erweitert und mit Wissen gefüllt wird. Du kannst auf der Homepage viele verschiedene Initiativen finden und auch selbst eigene Seiten erstellen. Wenn du im Freizeitkompass noch nicht fündig geworden bist, dann vielleicht hier.

Homepage: [gemeinwohlwiki-  
braunschweig.de](http://gemeinwohlwiki-braunschweig.de)



## Übersicht

# Wir für Braunschweig

Auf der Website kannst du dich über die in Braunschweig vorhandenen Initiativen aus dem sozialen, ökologischen und politischen Bereich mit dem Fokus auf gemeinnützige Vereine informieren. So kannst du die passenden Initiativen, Projekte und Vereine finden, die du durch freiwillige oder ehrenamtliche Mitarbeit, durch Geldspenden oder durch Sachspenden unterstützen willst. Die Website ist verständlich aufgebaut und gibt dir einen guten Überblick über die vielfältige Landschaft der Braunschweiger Initiativen.

Homepage: [wir-fuer-braunschweig.de](http://wir-fuer-braunschweig.de)



## Kostenlos

# Projekt Löwenzahn

Der Löwenzahn soll dazu beitragen, dass das Miteinander in der Region gestärkt wird. Das Prinzip ist einfach. Gehe in ein teilnehmendes Café, Restaurant oder Geschäft und bezahle ein Produkt mehr. Oder, wenn du dir gerade etwas selbst nicht leisten kannst, nimm das Angebot selbst in Anspruch und genieße eine Kleinigkeit umsonst. Mehr Infos dazu findest du auf der Website oder in den teilnehmenden Geschäften. Du erkennst die Geschäfte am Löwenzahn-Aufkleber an Schaufenster oder Tür, oder am Löwenzahn-Logo im Innenraum.

Kontakt: [helfen@weihnachten-braunschweig.de](mailto:helfen@weihnachten-braunschweig.de)  
[derloewenzahn.de](http://derloewenzahn.de)



## Übersicht

# Braunschweig Hilfeportal

Das Braunschweiger Hilfeportal gibt einen Überblick über die Anbieter von Präventions-, Beratungs- und anderen Hilfsangeboten. Unter den einzelnen Kategorien findest du hier die jeweiligen Vereine, Verbände und deren Kontaktmöglichkeiten. Dort ist für fast jede Lebenslage eine passende Initiative. Das Projekt ist vom Präventionsrat Braunschweig organisiert.

Homepage: [braunschweig-hilft.de](https://braunschweig-hilft.de)

## Kultur



In dieser Kategorie findest du Möglichkeiten, Kunst, Musik und Theater zu erleben oder zu gestalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dich in diesem Gebiet zu verwirklichen. Dafür brauchst du keine Vorerfahrung. Vielleicht ist hier genau das Richtige für dich dabei.



## Interessenverein Kunstverein DALI

Im Kunstverein ist immer etwas Spannendes los: ob Malen, Fotografieren, Nähen, Musik machen oder Sprachen lernen. Für alle Menschen bieten sie ein kreatives und abwechslungsreiches Kursprogramm. Sie bieten einzelne Workshops, kleine selbst inszenierte Theaterstücke und bunte Feste an. Es gibt über die Woche verteilt verschiedene Angebote. Eine Übersicht findest du auf der Homepage.

Wo: Hagenbrücke 1-2  
38100 Braunschweig

Kosten: ab 20€ pro Kurs  
oder ab 40€ Mitgliedschaft  
monatlich

Kontakt: [kunstverein-dali@gmx.de](mailto:kunstverein-dali@gmx.de)  
[kunstverein-dali.de](http://kunstverein-dali.de)



## Interessenverein

# Kunstverein Braunschweig

Im Kunstverein kannst du die aktuellen Ausstellungen anschauen, oder an den verschiedenen Führungen und Workshops teilnehmen. Es gibt auch Vorträge und Gespräche mit den Künstler\*innen. Dafür musst du kein Vereinsmitglied sein. Du hast aber die Möglichkeit, dich auch in dem Verein zu engagieren. Alle wichtigen Infos findest du auf der Website oder vor Ort.

Wo: Lessingplatz 12  
38100 Braunschweig

Kosten: ab 3€ pro Ticket  
oder eine Mitgliedschaft ab  
30€ im Jahr

Wann: Di, Mi, Fr 12 – 18 Uhr  
Do 12 – 20 Uhr  
Sa, So 11 – 18 Uhr

Kontakt: [kunstvereinbraunschweig.de](http://kunstvereinbraunschweig.de)  
0531 49 556



## Theater

# Staatstheater Braunschweig

Im Staatstheater Braunschweig kannst du ein großes Programm an Theaterstücken und Konzerten besuchen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Ermäßigung, denn das Theater möchte allen Personen den Besuch der verschiedenen Spielhäuser ermöglichen. Den Spielplan kannst du vor Ort bekommen oder auf der Website finden.

Wo: Am Theater  
38100 Braunschweig

Kosten: ab 10€ pro Ticket

Kontakt: [info@staatstheater-braunschweig.de](mailto:info@staatstheater-braunschweig.de)  
[staatstheater-braunschweig.de](http://staatstheater-braunschweig.de)  
0531 1234 0



## Kunst

# Geysso20

Das Atelier Geysso20 versteht sich als Ort künstlerischer Produktion. Menschen mit Beeinträchtigungen haben hier den Freiraum, ihre eigene Bild- und Formensprache weiter zu entwickeln und ihren künstlerischen Themen nachzugehen. Es gibt verschiedene Veranstaltungen und Führungen, bei denen du dich austauschen kannst. Nach einer Anmeldung mit einer Mail, kannst du dir die Galerie zu den Öffnungszeiten anschauen.

Wo: Geyssostraße 19/20  
38106 Braunschweig

Wann: Mo – Fr 10 – 15 Uhr

Kontakt: [kunst@geysso20.de](mailto:kunst@geysso20.de)  
[geysso20.de](http://geysso20.de)  
0531 4719 196



**Chor**

## Shantychor Braunschweig

Im Braunschweiger Shantychor werden das maritime Liedgut und die traditionellen Shanties gepflegt. Der Chor gibt regelmäßig Konzerte und gehört fest zur Braunschweiger Kulturszene. Falls du den Chor einmal kennenlernen möchtest, bietet sich dafür bei einer Probe eine gute Gelegenheit. Neben den Proben gibt es auch gemeinsame Unternehmungen und ein aktives Vereinsleben.

Wo?: Gemeindezentrum Rünigen  
Thiedestr 28  
38122 Braunschweig

Proben: Mi 17 – 21 Uhr

Kontakt: [info@braunschweiger-shantychor.de](mailto:info@braunschweiger-shantychor.de)  
[braunschweiger-shantychor.de](http://braunschweiger-shantychor.de)



## Institution

# Städtische Musikschule

In der städtischen Musikschule kannst du, im Einzel- oder Gruppenunterricht, ein Instrument erlernen. Du kannst auch in Ensembles spielen. Es finden über das Jahr verteilt verschiedene Veranstaltungen und Konzerte statt. Es gibt die Möglichkeit, eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen.

Wo: Augusttorwall 5  
38100 Braunschweig

Wann: Mo 10 – 12 Uhr  
Di – Do 10 – 12 Uhr  
und 13 – 16 Uhr  
Fr 10 – 12 Uhr

Kosten: mit Ermäßigung ab ca. 25€  
pro Monat

Kontakt: musikschule@  
braunschweig.de  
braunschweig.de/  
staedtische\_musikschule/  
0531 4704960



## Chor

# Chöre der Friedenskirche

In der Braunschweiger Friedenskirche gibt es verschiedene Chöre, in den du mitsingen kannst. Sie sind Bestandteil des Gemeindelebens und Teil der christlichen Arbeit der Gemeinde. Dort kannst du gemeinsam mit anderen Menschen verschiedene Stilrichtungen der Chormusik singen. Probentermine und einen Überblick findest du vor Ort oder auf der Website.

Wo: Kälberwiese 1  
38118 Braunschweig

Proben: je nach Chor  
Mo, Di oder Do  
19:30 – 21 Uhr

Kontakt: [bs-friedenskirche.de/musikbuero](https://bs-friedenskirche.de/musikbuero)  
[bs-friedenskirche.de](mailto:bs-friedenskirche.de)  
0531 25687 0

## Miteinander



In dieser Kategorie findest du Möglichkeiten, dich mit anderen Menschen zu vernetzen. Du kannst dich in einer Initiative engagieren oder Veranstaltungen zu bestimmten Themengebieten besuchen. Vielleicht ist hier dein neues Lieblingsthema dabei.



## Begegnungsort

### MitMachEck

Das MitMachEck bietet Raum für Begegnungen, Kurse, Veranstaltungen und vieles Weitere. Der Kalender füllt sich regelmäßig neu mit einem diversen Programm. Du kannst dich hier kreativ verwirklichen, Beratungs- und Infoveranstaltungen besuchen, oder bei verschiedenen Projekten mitmachen und eigene Ideen einbringen. Die Angebote sind kostenlos. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, kannst du gerne etwas Spenden. Die Räume sind nicht Barrierefrei.

**Wo:** Nußbergstraße 9 /  
Ecke Rosenstraße,  
38102 Braunschweig

**Wann:** Je nach Angebot

**Kontakt:** 01639839698  
[www.buergerstiftung  
braunschweig.de/  
mitmacheck/](http://www.buergerstiftungbraunschweig.de/mitmacheck/)



## Initiative

# Braunschweiger Forum

Das Forum hat das Ziel, die Beteiligung aller Bürger\*innen an der Stadtplanung zu fördern. Dabei wollen sie die besonderen Bedürfnisse von benachteiligten Menschen berücksichtigen. Es gibt verschiedene Projekte und Arbeitsgruppen, in denen du mitarbeiten kannst. Für eine Mitarbeit ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Die AGs beschäftigen sich mit dem Ringgleis, Bus & Bahn, Radverkehr und Stadtentwicklung. Wenn du eigene Ideen hast, kannst du diese in die Arbeit mit einbringen.

Kontakt: [vorstand@bs-forum.de](mailto:vorstand@bs-forum.de)  
[www.bs-forum.de](http://www.bs-forum.de)



## Quartiersarbeit SQUAT

Das Projekt will mehr Möglichkeiten für Austausch, Begegnungen und kreative Angebote ohne Konsumzwang schaffen. Ziel ist es, gemeinsam die Innenstadt zu einem besseren Ort für alle zu machen. Die Angebote im SQUAT sind kostenfrei. Es gibt Sprachkurse, Beratungsangebote, Kochabende und viel Raum für eigene Ideen. Das Projekt ist eine Initiative vom REFUGIUM e.V.

Wo: REFUGIUM e.V.  
Steinweg 5  
38100 Braunschweig

Wann: Veranstaltungskalender  
online

Kontakt: [squat-braunschweig.de](mailto:squat-braunschweig.de)  
[ehrenamt@refugium-braunschweig.de](mailto:ehrenamt@refugium-braunschweig.de)  
0531 240 98 00



## Projekt

# Garten ohne Grenzen

Der Garten ohne Grenzen ist ein Projekt für Senior\*innen aus aller Welt, darüber hinaus aber auch ein Treffpunkt für alle Generationen. Hier gibt es Programm zu den Themen Garten und Gärtnern, Projektarbeit rund um den Garten, Lesungen und kreative und kulinarische Angebote. Im Garten ist auch das Projekt „Bunter Ring“ beheimatet, in dessen Rahmen viele Aktionen im westlichen Ringgebiet stattfinden.

Wo: Blumenstraße 20  
38118 Braunschweig

Kontakt: [garten-ohne-grenzen@awo-bs.de](mailto:garten-ohne-grenzen@awo-bs.de)  
[awo-bs.de/quartiersarbeit/garten-ohne-grenzen](http://awo-bs.de/quartiersarbeit/garten-ohne-grenzen)  
0531 28019057



## Klimaschutz Transition Town

Die Initiative sucht nach Möglichkeiten, Menschen zusammenzubringen und sich über Möglichkeiten der CO<sub>2</sub> Reduzierung und Klimaschutz im Alltag auseinanderzusetzen. Projekte sind z.B. die Klimaküche, ein Umsonstflohmarkt, die Mitarbeit im Ernährungsrat und das Betreiben des Umsonstladens „TauschBar“. Du kannst dich in verschiedenen Projekten einbringen, oder einfach in der TauschBar vorbeischauen.

Wo: Chemnitzstr. 7  
38118 Braunschweig,  
Ecke Goslarsche Straße

Wann: Di, Do 15 – 17 Uhr

Kontakt: über das Kontaktformular  
auf der Homepage:  
tt-bs.de



## Initiative BUND

Die BUND Kreisgruppe Braunschweig ist ein Naturschutzverband, der sich dem praktischen Umwelt- und Naturschutz der Biotope in Braunschweig und Umgebung widmet. Darüber hinaus kooperieren sie mit Schulen im Bereich Umweltbildung für Kinder und Jugendliche. Du kannst hier diverse Veranstaltungen besuchen, oder die Gruppe bei Ihren Aktionen begleiten, z.B. der wöchentlichen Biotoppflege.

Wo: Schunterstraße 17  
38106 Braunschweig

Wann: Mo, Di, Mi 9.30 – 15.30  
Do, Fr 9.30 – 13.30

Kontakt: [info@bund-bs.de](mailto:info@bund-bs.de)  
[bund-bs.de](http://bund-bs.de)  
0531 15599



## Tierwohl ARIWA

Das ARIWA Team trifft sich einmal im Monat, um verschiedene Aktionen im Raum Braunschweig zum Thema Tierleid zu planen und durchzuführen. Dazu gehören z.B. Infostände, um Menschen über Tierwohl zu informieren und sie zu einer tierfreundlichen Ernährung zu inspirieren. Du kannst im Rahmen deiner Möglichkeiten ein Teil davon sein. Einen Überblick über die Termine findest du auf der Website.

Kontakt: [braunschweig@ariwa.org](mailto:braunschweig@ariwa.org)

[ariwa.org/braunschweig/](http://ariwa.org/braunschweig/)



## Tierwohl

# Stadttiere Braunschweig

Der Verein möchte das unnötige Leid, der in der Stadt wild lebenden Tiere, lindern und ihnen ein besseres Leben ermöglichen. Ziel ist es, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu erhöhen und sie vor Gewalt und Übergriffen zu schützen. Du kannst aktiv in dem Verein in den verschiedenen Projekten mitarbeiten, oder den Verein mit einer passiven Mitgliedschaft unterstützen.

Kontakt: [stadttiere-bs@gmx.de](mailto:stadttiere-bs@gmx.de)  
[stadttiere-bs.de](http://stadttiere-bs.de)  
0531 512 568



## Initiative Umweltzentrum

Das Umweltzentrum verbindet viele verschiedene Initiativen und Projekte auf ihrer Website. Dort findest du Veranstaltungen, Projekte und Aktionen, die du besuchen oder bei denen du mitmachen kannst. Sie bringen auch die monatlich erscheinende Umweltzeitung heraus. Den Kalender findest du auf der Homepage.

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

[umweltzentrum-braunschweig.de](http://umweltzentrum-braunschweig.de)

0531 125992



## Verein

# Fanabteilung

Die Fanabteilung des BTSV Eintracht von 1895 e.V. bietet dir die Möglichkeit, als Teil des Vereins am Gemeinschaftsleben teilzunehmen und mit deiner Stimme auch über die Zukunft der Eintracht mitzuentscheiden. Es gibt auch verschiedene Arbeitsgruppen, in die du dich einbringen kannst.

Wo: Hamburger Straße 210  
38112 Braunschweig

Kosten: ab 6,70€ als passives,  
ab 12€ als aktives Mitglied  
mit Ermäßigung

Kontakt: fanabteilung.abteilungsleiter  
@eintracht.com  
gesamtverein.eintracht.com/  
abteilungen/fanabteilung



## Bildungsverein KOIIEG88

Das Kolleg ist eine Bildungsinstitution für Erwachsene. Es bietet kulturelle Veranstaltungen und Lehrkurse nach dem Motto „Bildung auf Gegenseitigkeit“. Die meisten Veranstaltungen finden vormittags statt. Alle Kurse stehen im monatlich erscheinenden Kulturbrief, den du auf der Website finden kannst. Die Themenbereiche umfassen Sprachen, Kunst, Literatur, Philosophie, Wirtschaft, Psychologie und vieles mehr.

**Kosten:** 70€ pro Jahr.

**Wann:** Veranstaltungskalender online unter „Aktuelles“

**Kontakt:** über das Kontaktformular auf der Website:

Kolleg88.de



## Helfen

# Braunschweiger Tafel

Die Braunschweiger Tafel verteilt mit der Hilfe von ca. 157 Ehrenamtlichen täglich gespendete Lebensmittel an bedürftige Menschen und soziale Einrichtungen. Hier kannst du selber auch mithelfen und deine Zeit spenden. An jedem Wochentag werden im eigenen Laden der Tafel Lebensmittel ausgegeben. Weitere Informationen findest du vor Ort oder auf der Homepage.

Wo: Goslarsche Straße 93  
38118 Braunschweig

Wann: Mo – Fr 11:30 – 13:30

Kontakt: [info@braunschweiger-tafel.de](mailto:info@braunschweiger-tafel.de)  
[braunschweiger-tafel.de](http://braunschweiger-tafel.de)  
0531 30 20 40



## Werkstatt

# FVAG Selbsthilfwerkstatt

In der Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt kannst du nachmittags dein Fahrrad reparieren. Falls du Hilfe dabei brauchst, unterstützen dich die Mitarbeiter\*innen vor Ort gerne. Du kannst das Werkzeug vor Ort verwenden und es gibt auch einige Neu- und Gebrauchtteile zu kaufen. Ab und zu werden auch Workshops zu verschiedenen Themen angeboten.

Wo: Eulenstraße 5  
38114 Braunschweig

Wann: Mo - Mi 15 – 19 Uhr  
Do 17 – 21 Uhr

Kontakt: [fvag@tu-braunschweig.de](mailto:fvag@tu-braunschweig.de)  
[astatubs.de/referate/  
fahrrad-und-verkehrs-ag-1](http://astatubs.de/referate/fahrrad-und-verkehrs-ag-1)  
0531 576636

## Sport



In dieser Kategorie findest du Möglichkeiten, Sport zu treiben. Wenn du dich gemeinsam mit anderen körperlich ertüchtigen möchtest, bist du hier richtig. Hier ist auch für jedes Fitnesslevel etwas dabei. Vielleicht findest du ein spannendes Angebot.



Sportverein

## Sportfreunde Braunschweig

Die Braunschweiger Sportfreunde sind ein Verein, in denen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Sport treiben. Vor allem steht hierbei der Fußball im Vordergrund. Es geht um Spielfreude und Spaß und darum, alle Menschen am Spiel zu beteiligen. Es gibt verschiedene Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Anmelden kannst du dich auf der Homepage.

Wo: Grabenhorst 107  
38110 Braunschweig

Kosten: 5€ monatlich

Kontakt: [info@sportfreunde-braunschweig.de](mailto:info@sportfreunde-braunschweig.de)  
[sportfreunde-braunschweig.de](http://sportfreunde-braunschweig.de)  
0176 633 76 982

## Sportverein

# MTV Braunschweig



Der MTV ist der größte Sportverein in Braunschweig. Hier kannst du ein riesiges Angebot an verschiedenen Fitnesskursen für jede Altersstufe finden. Es gibt auch ein eigenes Fitnesscenter, welches du ohne Kursbindung nutzen kannst. Ermäßigungen mit z.B. einem **Braunschweig Pass** (s. S. 19) gibt es auch. Eine Übersicht über das Angebot und die Anmeldung findest du auf ihrer Homepage.

Wo:           Güldenstraße 11  
                  38100 Braunschweig

Kosten:      ab 16€ pro Monat

Kontakt:    info@mtv-bs.de  
                  mtv-bs.de  
                  0531 49218



## Sportverein Friends for Life

Die Friends For Life machen gemeinsam Extrem- und Ausdauersport und sammeln dabei Spenden für gemeinnützige Zwecke. Es gibt viele gemeinsame Aktionen und sportliche Events. Die verschiedenen Möglichkeiten zum Mitmachen findest du auf ihrer Website. Wenn du nicht Extremsport treiben möchtest, kannst du den Verein bei den Events als passives Mitglied unterstützen.

Kontakt: [info@ffl-extremsport.de](mailto:info@ffl-extremsport.de)  
0531 345107

Homepage: [ffl-extremsport.de](http://ffl-extremsport.de)

## Sportverein

# Schachclub Braunschweig Gliesmarode von 1869



Der Club ist der größte Schachclub der Region. Hier kannst du als Mitglied regelmäßig mit anderen Menschen spielen. Es gibt auch regelmäßig stattfindende Trainingskurse und Turniere. Für die Teilnahme an einem offenen Spieleabend musst du kein Mitglied des Vereins sein.

**Wo:** Brunsviga  
Karlsstraße 35  
38106 Braunschweig

**Wann:** Freitag 19:00 Uhr

**Kosten:** ab 5€ mit Ermäßigung  
pro Monat

**Kontakt:** Kontaktformular auf  
der Website:  
[www.sgb1869.de](http://www.sgb1869.de)



## Ort für Sport

# Stadtbad Braunschweig

Die Braunschweiger Stadtbad GmbH betreibt in Braunschweig verschiedene Schwimmbäder. Hier kannst du einfach nur Schwimmen gehen oder verschiedene Wassersport-Kurse besuchen. Die Kurse können einmalig oder über einen längeren Zeitraum laufen. Du findest das Angebot im Onlineshop der Website. Es gibt Möglichkeiten für Ermäßigungen.

Wo: in den Badeanstalten,  
siehe Homepage

Kosten: ab 10€ pro Termin,  
teilweise nur als Kurs  
buchbar

Kontakt: [stadtbad-bs.de](http://stadtbad-bs.de)  
[info@stadtbad-bs.de](mailto:info@stadtbad-bs.de)

## Sportverein

# SLS Braunschweig



Der SLS ist ein queerer Sportverein, in dem Menschen unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität Spaß am Sport haben können, ohne ausgegrenzt zu werden. Der Verein steht allen offen, ob als aktives Mitglied oder als Fördermitglied. Es gibt verschiedene Sparten, die sich zu festen Zeiten regelmäßig treffen. Die Infos findest du auf der Homepage.

Wo:	Unterschiedliche Sportstätten
Kosten:	ab 4€ mit Ermäßigung pro Monat
Kontakt:	<a href="mailto:info@sls-bs.de">info@sls-bs.de</a> <a href="http://sls-bs.de">sls-bs.de</a>

Wichtiger Hinweis: Der Herausgeber hat große Mühe darauf verwendet, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen entsprechend dem Wissenstand bei Fertigstellung der Broschüre abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte, können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Weder Autor noch Herausgeber übernehmen infolgedessen die Verantwortung sowie daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



Arbeitskreis für **psycho-soziale**  
**Hilfen** Braunschweig e.V.

**Teilhabe und Wohnen**

**Arbeitskreis für psycho-soziale Hilfen Braunschweig e.V.**

Hinter der Masch 12

38114 Braunschweig