

freizeitREGION

BRAUNSCHWEIGER LAND

Aktiv & draußen



Inklusive

zeitORTE

Kulturtipps für
deine Zeitreise!



freizeitregion.de

Radtouren, Wanderungen und Disc-Golf in der Region

Aktiv & draußen

Outdoorerlebnisse in der Freizeitregion Braunschweiger Land

Du möchtest die Region aktiv erkunden und bist gern draußen unterwegs?

Diese Broschüre zeigt dir eine interessante Auswahl an Radtouren und Wanderwegen in der Freizeitregion – von der Südheide bis in das nördliche Harzvorland. Pro Stadt und Landkreis findest du jeweils eine Fahrrad- und Wanderstrecke mit entsprechenden Tourendetails und -beschreibungen. Zu jeder Tour haben wir besondere zeitORTE-Kulturtipps ausgewählt, damit dein Ausflug unvergesslich wird.

Du möchtest lieber sportlich relaxen?

Dann begib dich auf einen der 12 Disc-Golf-Parcours und teste diese Kombination aus Frisbee und Golf. Zu jedem Parcours gibt es eine anschauliche Übersicht und die zugehörigen Anlaufstellen, bei denen beispielsweise Disc-Golf-Scheiben ausgeliehen werden können.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken der

Freizeitregion Braunschweiger Land

info@freizeitregion.de

freizeitregion.de

Braunschweig
Gifhorn
Helmstedt
Peine
Salzgitter
Wolfenbüttel
Wolfsburg



Von gut leben bis
erfolgreich arbeiten.
Alles da.

Wir wünschen dir einen schönen Urlaub!

Und wenn du dich in die Region verliebst:
Wir haben spannende Reportagen rund um
das Leben und Arbeiten in der
Region Braunschweig-Wolfenbüttel für dich
– und garantiert auch einen passenden Job.

QR-Code scannen und **die-region.de** entdecken:

Die Region
Braunschweig - Wolfenbüttel

Allianz für die Region GmbH · Regionalmarketing
Frankfurter Straße 284 · 38122 Braunschweig
Telefon 0531 1218-100 · post@die-region.de



Am Lappwaldsee
Foto: Elm - Freizeit/Thomas Kempnolte

Vorwort

Seite 3

RADTOUREN

Fuhse-Tour Salzgitter
Mühlen-Tour
Kaiserdom-Route
Das Braunschweiger Ringgleis
Eulenspiegel-Radweg
AllerHoheit
Land und Leute

Seite 6
Seite 7
Seite 8
Seite 9
Seite 10
Seite 11
Seite 12

WANDERUNGEN

Brunnen- und Quellenwanderung in Wolfsburg
Geopfad Salzgitter-Lichtenberg
Naturlehrpfad Gifhorn-Winkel
Parkrundgang in Braunschweig
Elmhaus-Rundweg
VIA ROMEA Eltze/Rietze – Braunschweig
Thementour „Wasserwege“ Wolfenbüttel

Seite 13
Seite 14
Seite 15
Seite 16
Seite 17
Seite 18
Seite 19

MEHRTAGES-TOUREN

Rundtour Braunschweiger Land
Elmkreisel

Seite 20
Seite 21

DISC-GOLF

Disc-Golf in der Region
Parcours im Westpark Braunschweig
Parcours im Bürgerpark Braunschweig
Parcours Piepenbrink Helmstedt
Parcours am Schöninger Schloss
Parcours am Tankumsee Isenbüttel
Parcours im Allerpark Wolfsburg
Parcours im Heywoodpark Peine
Parcours Industriepark Ilseder Hütte
Parcours Seilbahnberg Lengede
Parcours auf der Insel im Salzgittersee
Parcours im Seeliger Park Wolfenbüttel
Parcours im Lappwald

Seite 23
Seite 24
Seite 25
Seite 26
Seite 27
Seite 28
Seite 29
Seite 30
Seite 31
Seite 32
Seite 33
Seite 34
Seite 35

Weitere Erlebnisse in der Freizeitregion
Gut zu wissen & Impressum

Seite 36
Seite 38

Alle Touren inkl. QR-Code
zum Scannen mit Link
zu den GPS-Tracks!



Zu jeder Rad- und Wandertour gibt
es passende zeitORTE-Kulturtipps.
Alle Infos auf Seite 22.

Fuhse-Tour Salzgitter

Am Wasser entlang zu Natur- und Kulturerlebnissen

Die Fuhse-Tour beginnt an der Quelle im Oderwald und führt bis hinter den Salzgittersee. Dabei verläuft die Strecke größtenteils direkt am Fluss entlang. Naturinteressierten bietet der Heerter See als Vogelschutzgebiet gute Beobachtungsmöglichkeiten auf die Tier- und Pflanzenwelt. Kulturelle Sehenswürdigkeiten an der Strecke sind der Gutspark Flachstockheim, der Wasserturm Lobmachtersen und vor allem das Schloss Salder, welches das städtische Museum beherbergt. Sportliche Angebote stehen am großen Salzgittersee bereit, z. B. Wasserski oder Disc-Golf. Ein Piratenspielplatz für Kinder und zahlreiche Cafés bieten sich für eine Rast an.

Kulturtyp

Das Städtische Museum

Schloss Salder

Der Zutritt zu dem 1608 im Renaissance-Stil erbauten Adelssitz ist kostenfrei. Die Ausstellung zur Stadtgeschichte und andere Themenbereiche zeigen die wirtschaftliche Entwicklung Salzgitters von einer ländlich geprägten Region zum drittgrößten Industriestandort Niedersachsens. Geöffnet ist immer dienstags bis sonntags.

TOURENDETAILS

Streckentour, Verbindung vom LK Wolfenbüttel zum LK Peine (dort Anbindung an den Rundweg „Wasserroute“)

Länge: ca. 28 km

Dauer: ca. 2 Stunden

Aufstieg: 17 m, Abstieg: 89 m

Höchster Punkt: 155 m



Mühlen-Tour

Fahrradtour zu verschiedenen Mühlen in der Südheide Gifhorn

In der Region gibt es eine Vielzahl an Mühlen, allein 13 findet man im Mühlenmuseum in Gifhorn. Weitere Mühlen an der Strecke sind die Hochzeitsmühle „Lady Devorgilla“ und die Wahrenholzer Wassermühle. Die Lady Devorgilla in Gifhorn wird für Trauungen genutzt und deswegen auch „die weiße Hochzeitsmühle“ genannt. Die Windmühlenflügel drehen sich nur, wenn sich ein Paar das Ja-Wort gibt. Das Original steht in Dumfries, der schottischen Partnerstadt Gifhorns. Die funktionsfähige Wassermühle in Wahrenholz aus dem 15. Jahrhundert wurde vollständig restauriert. Auf vier Etagen kann man den Mahlvorgang vom Korn zum Mehl verfolgen. Die Mühle kann nach Vereinbarung im Rahmen einer Führung besichtigt werden.

Kulturtyp

Internationales Mühlenmuseum

Im Gifhorer Mühlenmuseum versetzen weiße Turm-Windmühlen aus Griechenland und Portugal und die ockerfarbene Mühle aus Mallorca in Urlaubsstimmung. Weitere Mühlen stammen aus der Ukraine, Deutschland, Asien, Tirol und Ungarn. Die Ausstellungshalle zeigt mehr als 50 maßstabgetreue Mühlenmodelle. Die Dorfanlage ist der gastronomische Mittelpunkt des Museums. Hier wird besonders viel Wert auf Regionalität gelegt.

TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg: Mühle „Lady Devorgilla“, Ecke Lüneburger Straße/Konrad-Adenauer-Straße, 38518 Gifhorn

Länge: 52,46 km

Dauer: ca. 3,5 Stunden

Aufstieg: 55 m

Abstieg: 52 m

Höchster Punkt: 69 m



Kaiserdome-Route

Entdeckertour zum Kaiserdom in Königsutter am Elm

Kaiserdom Königsutter,
Foto: Stiftung Braunschweiger Kulturbesitz / A. Greiner-Napp

Die Rundtour führt zu einem der bedeutendsten romanischen Bauwerke Deutschlands – dem Kaiserdom in Königsutter am Elm. Gleich nebenan erklingen im Museum Mechanischer Musikinstrumente mehr als 250 Instrumente: von Spieluhr bis Jahrmarktorgel. Auf dem Weg ist Till Eulenspiegel ein steter Begleiter. Das Rittergut Lucklum, die Wasserburg Veltheim, das Schloss Destedt und die Bockwindmühle Abbenrode liegen ebenfalls direkt an der Strecke. Auf dem Rückweg über den Drachenberg und durch das Reitlingstal machst du auch noch Bekanntschaft mit dem Ablassprediger Tetzl.

KulturTipp

Kaiserdom Königsutter

Der Kaiserdom zählt zu den bedeutendsten Bauwerken der Romanik in Deutschland. Er gilt als sächsisches Gegenstück zum salischen Dom in Speyer und ist wegweisend für die Entwicklung der romanischen Architektur der Region.

Das Braunschweiger Ringgleis

Blick hinter die Kulissen der Stadt

Blick auf das Ringgleis:
© Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Was früher einmal Bahngleise waren, ist heute ein Rad- und Fußweg. Entlang ehemaliger Bahnschienen und Bahnanlagen führt das Ringgleis durchs Grüne rund um die Löwenstadt und ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen der facettenreichen städtischen Strukturen am Wilhelminischen Ring.

Aktuelle Informationen auf www.braunschweig.de



KulturTipp

Herzog Anton Ulrich-Museum

Das Herzog Anton Ulrich-Museum ist eines der ältesten Kunstmuseen Europas. Es zeigt etwa 4.000 Werke aus 3.000 Jahren Kunstgeschichte, darunter Bilder von Rubens, Rembrandt und Jan Vermeer van Delft.

TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg:
Elm-Asse-Platz, 38170 Schöppenstedt
Länge: 49,7 km
Dauer: ca. 5 Stunden
Aufstieg: 630 m
Abstieg: 630 m
Höchster Punkt: 312 m



Herzog Anton Ulrich Museum (HAUM),
Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Daniel Möller

Eulenspiegel-Radweg

Mit dem Fahrrad durch die Literatur in und um Wolfenbüttel

Auf dem Eulenspiegel-Radweg kannst du durch Freiluftinstallationen sowie Natur- und Kulturdenkmäler Interessantes über Till Eulenspiegel und sein Leben erfahren. Diese kurzweilige 2-Tagestour erstreckt sich zwischen Elm und Asse und führt hinauf bis zum Watzumer Häuschen. An 27 Stationen machen Info-tafeln auf das Leben von Eulenspiegel aufmerksam. Die Brillenform der Route weist nicht nur auf das Lesen hin, sondern hat den Vorteil, dass du auch zum Ausgangspunkt zurückkehrst, wenn du nur einen der beiden Rund-kurse abfährst.

Kulturtyp

Till Eulenspiegel-Museum

Das Till Eulenspiegel-Museum veranschaulicht, dass hinter dieser historischen Figur viel mehr steckt als nur ein harmloser Narr. Hier werden Eulenspiegel-Bücher aus dem 16. Jahrhundert aufbewahrt.

AllerHoheit

Themenrundweg zwischen Gifhorn und Wolfsburg-Fallersleben

Herzogin Clara (1521 bis 1576) hatte mit ihrem Mann Franz im Schloss Gifhorn residiert und bezog nach seinem Tod ihren Witwensitz in Fallersleben. Clara wurde als mildtätige Landesmutter für ihr soziales Engagement geschätzt und war damals schon eine Verfechterin der Gleichstellung. Hinweistafeln mit der Silhouette von Herzogin Clara zwischen Gifhorn und Wolfsburg gehen der Frage nach, wer diese Frau – Mutter, Landesherrin, Protestantin und Verwalterin ihres Witwensitzes – war. Jede Station des Themen-radwegs erzählt uns eine ganz persönliche Episode aus dem Leben der Herzogin.

Kulturtyps

Hoffmann-von-Fallersleben-Museum im M2K

Im Fallerslebener Fachwerkschloss begegnen die Museumsbesucher dem Dichter der deutschen Nationalhymne wie auf einer Zeitreise und tauchen in das für unsere Geschichte so wichtige 19. Jahrhundert ein.

Schloss Gifhorn

Im 16. Jahrhundert erbauten Welfen-schloss befindet sich das Historische Museum Schloss Gifhorn. Hier wird die Geschichte von Schloss und Landkreis lebendig erzählt.



TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg:
Bahnhof 38300 Wolfenbüttel o.
Bahnhof 38170 Schöppenstedt
Länge: 61,92 km
Dauer: ca. 4,5 Stunden
Aufstieg: 385 m, Abstieg: 382 m
Höchster Punkt: 216 m



TOURENDETAILS

Rundkurs, empf. Einstieg: Schloss Gifhorn,
Schlossplatz 1, 38518 Gifhorn
Länge: 56,58 km
Dauer: ca. 3,5 Stunden
Aufstieg: 29 m
Abstieg: 29 m
Höchster Punkt: 79 m



Land und Leute Kultur im Peiner Land

In Wendeburg, nahe der Zweidorfer Windmühle, startet diese kulturelle Entdeckertour durchs Peiner Land. Radele entlang des Mittellandkanals zum Wald-erlebnispfad im Zweidorfer Holz. In Peine erwartet sie ein ganzes Spektrum an Kultur: Ein Highlight ist die Malerei in der evangelischen St.-Jakobi Kirche. Der historische Marktplatz und seine netten Cafés laden zum Verweilen ein. Die ältesten Steine (ca. aus dem 13. Jh.) säumen den Burgpark in Peine. Von der Frühgeschichte bis heute erzählen die Ausstellungsstücke im Kreismuseum. Auf Ihrem weiteren Weg nach Eickenrode kommen Sie vorbei an ehemaligen Rittergütern, adretten Fachwerkhäusern und großen Bauernhöfen. Ziel der Tour ist Ohof.

Kulturtipps

Kreismuseum Peine

Geschichte(n), die der Alltag erzählt. Das Kreismuseum Peine zeigt Aspekte der Stadt- und Regionalgeschichte. Mit der Museum. Schatz.Suche können Familien eine interaktive Rallye durch das Museum machen.

Rausch Schokoladenhaus

Peines Schokoladenseite entdecken: Das Café ist dem Genuss gewidmet und der Werksverkauf rundet das Angebot mit einer großen Auswahl an Produkten ab, die am Produktionsstandort Peine produziert werden.

Brunnen- und Quellenwanderung in Wolfsburg

Entlang des Wasserlehrpfades

Wer eine reizvolle Tour durch Wolfsburgs Stadtforst und den Wald der Niedersächsischen Landesforsten machen will kann auf drei Rundwegen zwischen 8 bis 14 Kilometern Länge entlang des Wasserlehrpfades wandern. Hinweisschilder kennzeichnen die Strecken zu reizvollen Punkten, wie den Erlengrund und die Tommy-Quelle. Malerisch eingebettet in einem Buchenwaldhang plätschert diese Oberflächenwasser-Quelle. Anschauliche Beispiele aus dem Leben der Bäume, Schautafeln und andere Bausteine vermitteln interessantes Wissen. Ein guter Ausgangspunkt ist der Treffpunkt am Eingang des VW-Bades. Aktuelle Informationen gibt es unter:

<https://www.lsw.de/brunnen-und-quellen/>

Kulturtipps

Autostadt

Eines der absoluten Freizeit-Highlights in Wolfsburg ist die Autostadt, der Themen- und Erlebnispark des Volkswagen Konzerns. Mitten im Herzen der Stadt lädt die Autostadt große und kleine Gäste auf eine Reise durch die Welt der Mobilität ein.

phaeno

Hier stehen Staunen und Experimentieren auf der Tagesordnung – denn im Science Center phaeno eröffnet sich eine wahre Welt der Wunder.

TOURENDETAILS

Etappentour, Start: 38176 Wendeburg,
Ziel: 38536 Ohof
Länge: 56 km
Dauer: ca. 4 Stunden
Aufstieg: 27 m
Abstieg: 39 m
Höchster Punkt: 80 m



TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg: VW-Bad,
Berliner Ring 41, 38440 Wolfsburg
Länge: 15,76 km
Dauer: ca. 4 Stunden
Aufstieg: 106 m
Abstieg: 100 m
Höchster Punkt: 121 m





Burg Lichtenberg
Foto: Stadt Salzgitter/A. Kugellis

Geopfad Salzgitter – Lichtenberg

Auf zum Gaußstein

Ausgangs- und Endpunkt des Geopfades ist der Parkplatz vor dem PEAK Hotel. Von dort führt der Weg zu den Ruinen der Burg Lichtenberg. Etwa 200 Meter entfernt befindet sich der Gaußstein, der an die Vermessungstätigkeit zu Beginn des 19. Jahrhunderts des Braunschweiger Mathematikers erinnert. Vom Burgberg herab erreicht man den ehemaligen Steinbruch am Kruxberg. Der Weg führt zum Rastplatz Altenhagen und weiter über den Forstwirtschaftsweg am Waldrand entlang bis zu einer Aussichtsstelle. Auf dem Wanderweg 25 geht man in westlicher Richtung weiter.

Kulturtyp

Burg Lichtenberg

Auf einer steilen Bergkuppe der Lichtenberge gelegen, diente sie dem großen Braunschweiger Welfen-Herzog Heinrich dem Löwen zur Sicherung seiner Machtbasis gegen die Nachbarn in der Bischofsstadt Hildesheim und dem kaiserlichen Goslar.



Blick in die Gifhorner Heide in Winkel
Foto: Stadt Heide Gifhorn GmbH

Naturlehrpfad Gifhorn-Winkel

Themenrundweg entlang der Gifhorner Heide

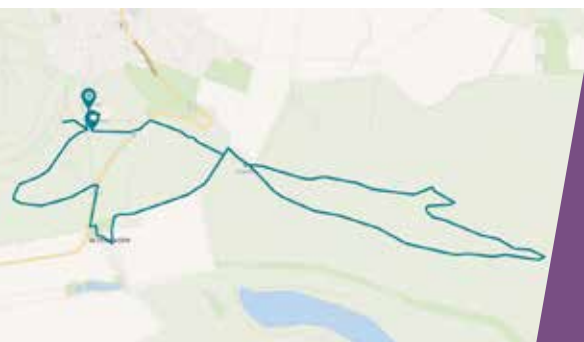
Der Rundweg führt durch eine vielfältige, von der Eiszeit geformte Landschaft aus ebenen Flächen und flachen Hügeln. Entlang der Strecke wird auf 15 Text- und Schautafeln die vorhandene Vegetation beschrieben und damit auf die Funktionen des Waldes und auf Besonderheiten dieser einmaligen Landschaft hingewiesen. Tipp: Eine Wanderung ist besonders eindrucksvoll während der Heideblüte im August und September.

Übrigens: Ein Abstecher in die nur rund fünf Kilometer entfernte Gifhorner Altstadt lohnt sich: Das Welfenschloss ist 500 Jahre alt und zeigt Historisches, die sanierten Fassaden des alten Rathauses und des Kavalierhauses beeindrucken und viele Geschäfte und Cafés laden zum Bummeln ein.

Kulturtyps

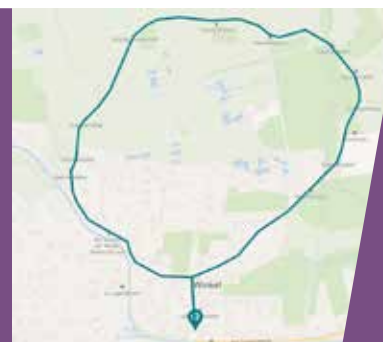
Kloster Isenhagen

Das ehemalige Zisterzienser Kloster ist eines der sechs evangelischen Heideklöster und liegt am Ortsrand von Hankensbüttel. Die erhaltenen mittelalterlichen Gebäudeteile und Kunstobjekte sind zu besichtigen. Unweit von Isenhagen liegt das Heidegebiet Heiliger Hain für deine nächste Wanderung zur Heideblüte.



TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg:
Burgruine Lichtenberg, 38228 Salzgitter
Länge: 7,88 km
Dauer: ca. 2 Stunden
Aufstieg: 132 m
Abstieg: 117 m
Höchster Punkt: 243 m



TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg: Parkplatz gegenüber
Hermann-Löns-Weg I
Länge: 3,82 km
Dauer: ca. 1 Stunde





Bildnachweis Oker:
© Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Christian Bierwagen

Parkrundgang in Braunschweig

Durch die grüne Lunge der Löwenstadt

In einer Stunde entdeckst du auf drei Kilometern die „grüne Lunge“ der Löwenstadt. Dieser Rundgang führt dich vom Residenzschloss über verschiedene Parks und Museen bis hin zum Magniviertel, welches dich zu einem Einkaufsbummel inmitten historischer Fachwerkbauten und verwinkelter Gassen einlädt.

Aktuelle Informationen findest du auf www.braunschweig.de

Kulturtipps

Staatstheater Braunschweig

Das Staatstheater Braunschweig zeigt jährlich etwa 35 Premieren in den Sparten Schauspiel, Musiktheater, Tanz sowie in der Sparte Kinder- und Jugendtheater als Junges Staatstheater.

Schlossmuseum

Wer das Braunschweiger Residenzschloss durch den nördlichen Eingang betritt, spaziert direkt hinein ins 19. Jahrhundert: Das Schlossmuseum lässt einen Teil des einstigen prachtvollen Welfenschlosses wiedererstehen.

TOURENDETAILS

Rundtour, empf. Einstieg:
Residenzschloss, Schloßstraße 1,
38100 Braunschweig
Länge: 3 km
Dauer: ca. 1 Stunde



Bildnachweis Staatstheater:
© Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Moritz Küstner



Waldfrieden Eingang, Foto: Wirtschaftsregion Helmstedt GmbH
unten: paläon Forschungsmuseum, Foto: Stefan Sobotta

Elmhaus-Rundweg

Kultur und Natur in Bewegung

Der Elmhaus-Rundweg (RW01) bietet auf rund 6 Kilometern eine abwechslungsreiche Wanderung durch den Elm. Startpunkt ist das Gasthaus Waldfrieden am Stadtrand von Schöningen, das zugleich mit schöner Aussicht zur Einkehr einlädt. Unterwegs warten spannende Stationen: der monumentale Waldelefant am alten Elmhaus, das idyllische Karl May Tal mit Grill- und Rastplatz sowie die eindrucksvolle Runenspirale. Naturbelassene Pfade, kurze Anstiege und lauschige Plätze machen die Tour besonders reizvoll. Wer mehr entdecken möchte, findet in der nahen Stadt Schöningen das Schloss, gemütliche Gastronomie und das Forschungsmuseum Schöninger Speere. Ein idealer Rundweg für Natur-, Kultur- und Geschichtsinteressierte gleichermaßen.

Kulturipp

paläon Forschungsmuseum

Direkt an der Fundstelle präsentiert das architektonisch markante Museum die ältesten Jagdwaffen der Menschheit und vermittelt spannend Einblicke in Forschung, Steinzeit und Lebenswelten.



TOURENDETAILS

Etappentour, empf. Einstieg: Gasthaus Wald-
frieden (am Stadtrand von 38364 Schöningen)
Länge: 6 km
Dauer: ca. 1,5 - 2 Stunden
Aufstieg: 140 m
Abstieg: 140 m
Höchster Punkt: 280 m





Pilgergruppe
Foto: Förderverein Via Romea Germanica



Krambullen
Foto: Stadt Wolfenbüttel © Christian Bierwagen

VIA ROMEA Eltze / Rietze – Braunschweig

Auf dem Pilgerweg unterwegs

Diese Tagesetappe auf dem Pilgerweg VIA ROMEA führt von dem kleinen Örtchen Rietze in die Stadt Heinrichs des Löwen nach Braunschweig. Der abwechslungsreiche Abschnitt bietet viel flache Landschaft, Seen, einige Wälder und Siedlungen. Der Mittellandkanal wird gekreuzt, ein wichtiger Kanal für die Binnenschifffahrt. Gegen Ende der Etappe nimmt die Dichte der Besiedlung kontinuierlich zu. Die Etappe endet nach der Überquerung des Flusses Oker in der Innenstadt von Braunschweig mit ihrem imposanten Dom.

Kulturtipps

ZeitRäume Vechelde-Bodenstedt

Das 1878 gebaute Haupthaus, in dem bis 1934 eine Gaststätte mit Tanzsaal und Kegelbahn betrieben wurde, bietet mit der Originaleinrichtung Einblicke in die damaligen Lebensbedingungen von der Kaiserzeit bis in die 1960er Jahre.

Braunschweiger Dom St. Blasii

Der Braunschweiger Dom St. Blasii wurde von Heinrich dem Löwen (1129-1195), Herzog von Sachsen und Bayern, zu seiner Memoria erbaut und besteht in seiner Unversehrtheit in den Grundzügen noch aus dieser Zeit.

Thementour „Wasserwege“ Wolfenbüttel

Geschichte entdecken

Der Bereich um die Burg Wolfenbüttel trug nach einem Damm, der im morastigen Gebiet der Oker um die Burg angelegt worden war, den Namen Dammfestung. Diese Dammfestung sowie die Stadtteile der ihr vorgelagerten Alten und Neuen Heinrichstadt, der August- und heutigen Juliusstadt, die gemeinsam mit der Dammfestung seit 1747 den Namen Wolfenbüttel tragen, durchflossen künstlich geschaffene Arme der Oker. Heute sind diese Wasserwege größtenteils nicht mehr vorhanden. Fünf spannende Stationen im Innenstadtbereich erläutern dir die ehemaligen Wasserwege – nimm dir auf jeden Fall die Zeit, die kurzweiligen Audio-Clips zu den Stationen anzuhören!

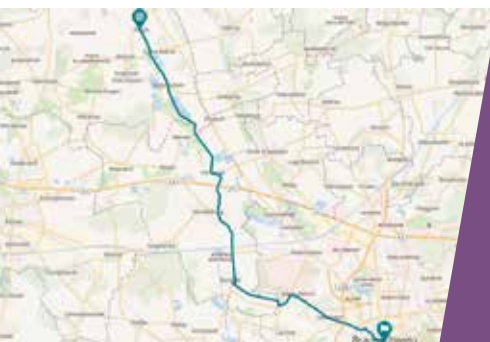
Kulturtipps

Herzog August Bibliothek

Die über 400 Jahre alte Bibliothek, benannt nach Herzog August d. J., zählt zu den hervorragenden historisch gewachsenen Bibliotheken mit großem Altbestand in Europa.

Lessinghaus

Im Mai 1770 wurde Gotthold Ephraim Lessing als Bibliothekar in Wolfenbüttel vereidigt. Mit seiner Frau Eva bezog er 1777 das renovierte Haus neben der Bibliothek, wo er bis zu seinem Tod 1781 arbeitete und u. a. das Drama „Nathan der Weise“ schrieb.



TOURENDETAILS

Etappentour, empf. Einstieg:
Wasserreihe, 31234 Edemissen-Rietze
Länge: 25,8 km
Dauer: ca. 6,5 Stunden
Aufstieg: 30 m, Abstieg: 12 m
Höchster Punkt: 94 m



TOURENDETAILS

Etappentour, empf. Einstieg:
Tourist-Info, Löwenstr. 1,
38300 Wolfenbüttel
Länge: 5,67 km
Dauer: ca. 1,5 Stunden
Aufstieg: 76 m
Abstieg: 5 m
Höchster Punkt: 79 m



Rundtour Braunschweiger Land

Mehrtages-Radtour



Die Rundtour Braunschweiger Land macht die ganze Region mit dem Rad „erfahrbar“ und erlebbar: Sie verbindet in acht Etappen die facettenreiche Natur und Landschaft mit einer Vielzahl kultureller Schätze. Erkunde auf den rund 448 Kilometern die Vielfalt der Freizeitregion!

Jede einzelne Etappe der Tour hat ihre Besonderheiten: Die Innenstädte laden zum Bummeln und Verweilen ein, Museen und Attraktionen zu neuen Erlebnissen – und natürlich gibt es eine große Auswahl an

Einkehrmöglichkeiten. Ausgewählte Übernachtungsangebote bieten gute Erholung für die nächste Etappe.

Acht Städte und Landkreise von der Südeinde bis in das Harzvorland verbindet die Rundtour. Auch erhältlich als Faltkarte für deine nächste Radreise!

Elmkreisel

Mehrtages-Wandertour

Umfassend ausgeschilderte Routen und leicht begehbarer Wanderwege garantieren ein annehmlches Wandervergnügen. Die 74 km lange Strecke ist in vier Etappen unterteilt. Neben viel Natur bietet die Strecke des Elmkreisels vielseitige kulturelle Sehenswürdigkeiten. Das paläon in Schöningen, der Kaiserdom in Königsutter und dasTill Eulenspiegel-Museum in Schöppenstedt runden deine Wanderung ab. Der Elmkreisel ist im und entgegen dem Uhrzeigersinn ausgeschildert und ermöglicht den Einstieg an jedem frei wählbaren Punkt.

KulturTipp

Museum Mechanischer Musikinstrumente und Dom- und Steinmetzmuseum

Im Museum Mechanischer Musikinstrumente wird durch eine umfangreiche Sammlung von mechanischen Musikinstrumenten die spannende Entwicklung von der Spieluhr bis zum Plattenspieler dokumentiert. Das Dom- und Steinmetzmuseum bietet seinen Besuchern Einblicke in die Steinmetzkunst und zeigt Hintergründe zum Bau des Kaiserdoms und seinem Bauherrn.

Mit der App mehr erfahren!

Die App **Rundtour Braunschweiger Land** ist dein digitaler Begleiter auf der Radtour. Sie zeigt deine aktuelle Position, die Route, Infos zur Tour aber auch POIs an der Strecke – von Museum bis Aussichtspunkt und von Restaurant bis Hotel.

Kostenfrei zum Download erhältlich im App Store und bei Google Play.

Die kompletten Etappenbeschreibungen und digitale Touren-Tracks gibt es auf www.freizeitregion.de



TOURENDETAILS

Etappentour, empf. Einstieg:
Burgplatz Schöningen,
38364 Schöningen

Länge: 74 km

Dauer: ca. 19 Stunden

Aufstieg: 854 m, Abstieg: 854 m

Höchster Punkt: 317 m



Foto: Christian Bierwagen

Auf Zeitreise in der Freizeitregion: Entdecke die zeitORTE

60 Attraktionen – die zeitORTE – erwarten dich und laden dich ein, auf eine spannende Reise durch die Zeit zu gehen: Von der Urgeschichte zur Jetztzeit erwarten dich fünf aufregende und ganz unterschiedliche Epochen. Nimm dir einfach die Zeit, die du brauchst!

Lass bei einem Ausflug im Geopark Harz • Braunschweiger Land • Ostfalen die Urzeit lebendig werden. Im paläon Forschungsmuseum Schöningen tauchst du ein in die Altsteinzeit und bestaunst die ältesten Jagdwaffen der Menschheit. Wandel auf den Spuren der Welfen durch das mittelalterliche Braunschweig oder entdecke unsere Burgen, Klöster und Kaiserpfalzen. Lass dich ein auf ein Rendez-vous mit Casanova und das barocke Lebensgefühl in der Lessingstadt Wolfenbüttel, erlebe Industriegeschichte im Peiner Land oder Salzgitter und bestaune im Mühlenmuseum in Gifhorn die ältesten Kraftmaschinen der Welt. In die Gegenwart und jüngere Geschichte geht es in und um Helmstedt: Erlebe die Geschichte der deutsch-deutschen Teilung an Originalschauplätzen. Einen Blick in die Zukunft der Mobilität gibt es dann in der Autostadt in Wolfsburg oder beim selber Experimentieren im phaeno Science Center.

Die zeitORTE-Attraktionen lassen Geschichte lebendig werden und Vergangenheit und Gegenwart zu einem unvergesslichen Erlebnis verschmelzen – egal ob auf eigene Faust oder bei einer außergewöhnlichen Führung.

Diese Epochen erwarten dich auf deiner Zeitreise:

Urzeit & Steinzeit
Mittelalter & Renaissance
Barock & Aufklärung
Industrialisierung & Moderne
Gegenwart & Zukunft

Tipp:

Alle zeitORTE im Überblick gibt es auch als praktische Broschüre.

Alle Informationen zu den Attraktionen findest du unter www.zeitORTE.de

Disc-Golf in der Region

Innerhalb weniger Jahre hat sich das Braunschweiger Land als Deutschlands Disc-Golf-Hochburg etabliert.

Disc-Golf – noch nie gehört?

Beim Disc-Golf geht es wie beim normalen Ball-Golf oder Mini-Golf darum, einen vorgegebenen Parcours zu durchspielen. Ein Disc-Golf-Parcours besteht üblicherweise aus 9 bis 18 Bahnen, auf denen der Spieler mit möglichst wenigen Würfungen die Distanz zwischen Abwurf und Zielkorb zu überwinden hat. Dabei muss er natürliche Hindernisse wie Bäume, Büsche, Hügel, Senken oder Wasser beachten und umspielen. Nach jedem Wurf wird immer von dort aus weitergespielt, wo die Disc liegen geblieben ist, auch wenn sie sich in einer ungünstigen Position wie beispielsweise hinter einem Gebüsch befinden sollte. Die jeweilige Bahn ist beendet, wenn die Scheibe in die Ketten des Korbes geworfen wird und im Fangkorb liegen bleibt. Alle Wurfversuche, die man pro Spielbahn benötigt, werden zusammengezählt. Sieger ist am Ende, wer in der Summe aller gespielten Bahnen die geringste Gesamtwurfanzahl zu verzeichnen hat.

12 fest installierte Anlagen stellen wir hier vor – inklusive Übersichtsplan, damit du gleich loslegen kannst.

Hinweis: Bitte beachte die allgemeinen Nutzungshinweise und Bestimmungen der jeweiligen Anlagen vor Ort!

Tipp:

Disc-Golf wird in der Region auch im Verein gespielt.

Weitere Infos gibt es auf freizeitregion.de

Parcours im Westpark

Madamenweg 70 · 38118 Braunschweig
18 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

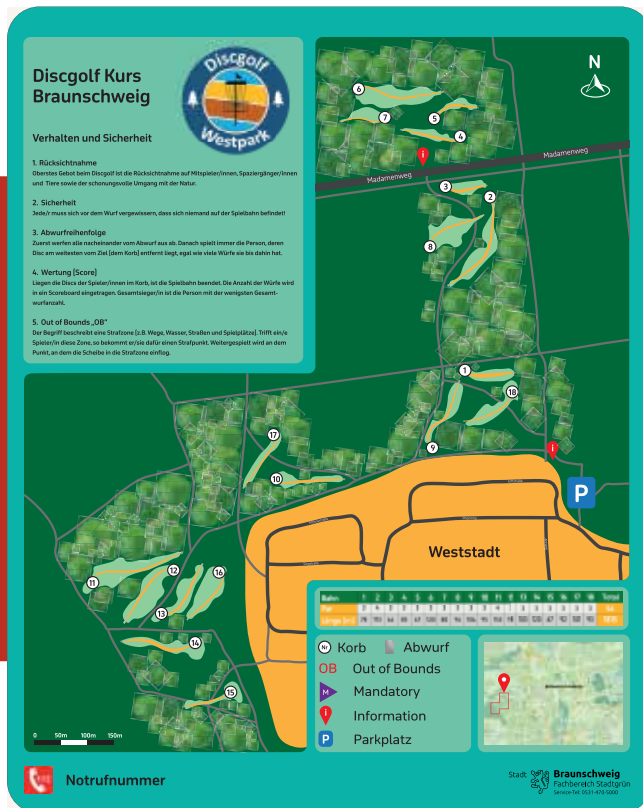
Die nach Turnierstandards konzipierte Anlage ist eingebettet in eine abwechslungsreiche Landschaft und für Amateure wie Profis geeignet. Sie befindet sich im Westpark, Weststadt Braunschweig, am Madamenweg.

Der Disc-Golf-Parcours besteht aus 18 Bahnen. Die Übersichtskarte veranschaulicht die Lage der einzelnen Bahnen im Westpark. Der Startpunkt liegt mittig im Westpark. Die Reihenfolge der Bahnen 1 bis 9 wird von dort aus erst nach Norden bis hinter den Madamenweg und wieder zurück gespielt, danach geht es für die Bahnen 10 bis 18 in den westlichen Teil des Parks und wieder zurück.

Leihstation

Vereinsheim
VFB Rot Weiß Braunschweig
Madamenweg 70
38120 Braunschweig
Kontakt: Herr Waldemar Beier
Tel.: 0176 64635275

Nähere Informationen unter
braunschweig.de oder telefonisch
beim Fachbereich Stadtgrün
unter 0531 470-4901.



Parcours im Bürgerpark

Friedrich-Kreiß-Weg · 38102 Braunschweig
15 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Im Braunschweiger Bürgerpark wurde eine Anlage mit 15 Körben errichtet. Die Anlage besteht aus zwei Kursen: einem kompakten, Einsteiger-freundlichen Parcours mit neun Bahnen und einer Gesamtlänge von 688 Metern und einem Parcours für Fortgeschrittene mit 15 Bahnen und einer Gesamtlänge von 1755 Metern.

Kosten

Die Nutzung der Anlage ist kostenlos.
Disc-Golf-Scheiben können gegen Pfand
und eine Leihgebühr entliehen werden.

Leihstation

Jahn Klausen
Wolfenbütteler Straße 58
38102 Braunschweig

Nähere Informationen unter braunschweig.de oder
telefonisch beim Fachbereich Stadtgrün unter 0531 470-4901.



Parcours Piepenbrink

Magdeburger Tor 16A · 38350 Helmstedt
12 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Der Helmstedter Disc-Golf Parcours mit 12 Bahnen befindet sich im zentralen Piepenbrink-Park. Hier laden auch etliche Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Ein ansprechender Kinderspielplatz unterhält die Kleinsten und direkt am Parcours existiert eine Tennisanlage inklusive Gastronomie. Parkplätze befinden sich auf dem Gelände des Helmstedter Tennisverein e. V. am Magdeburger Tor 16a.

Kosten

Die Nutzung der Anlage kostenlos.
Disc-Golf-Scheiben können gegen ein Pfand von 10 € und eine Leihgebühr von 1 € entliehen werden.

Leihstation

Tourist-Information im
Bürgerbüro der Stadt Helmstedt
Markt I, Eingang Holzberg
38350 Helmstedt
Tel.: 05351 17-1717



Parcours am Schöninger Schloss

Schlosspark · 38364 Schöningen
9 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

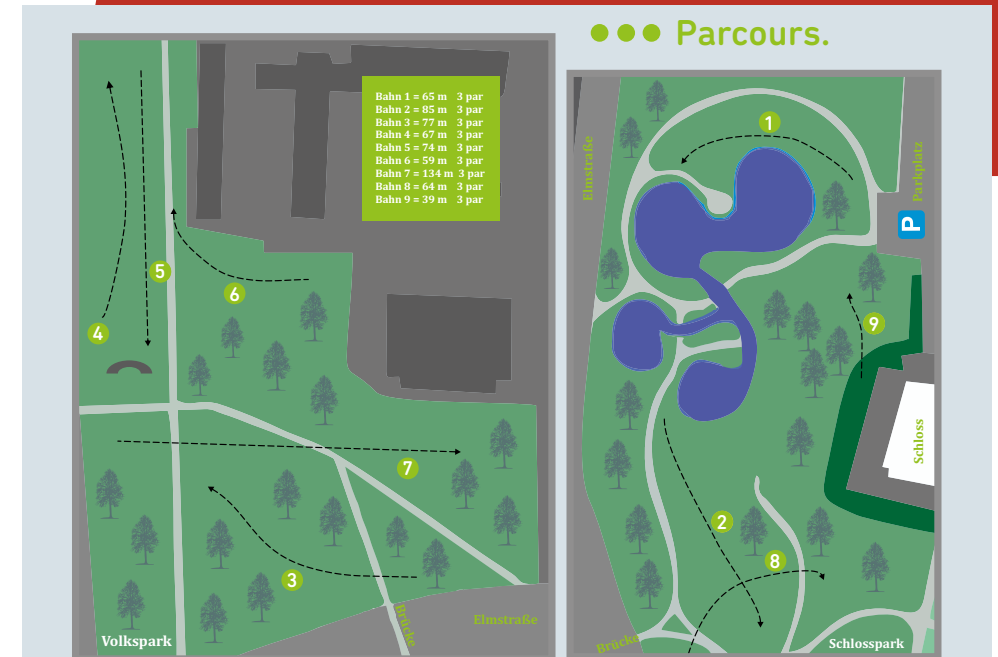
Disc-Golfen im Landkreis Helmstedt direkt am Schloss: Die Anlage in Schöningen hat 9 Bahnen und erstreckt sich über den Schlosspark und den Volkspark. Tipp: Schwimmfähige Disc-Golf-Scheiben sind im Bürgerbüro und der Touristinformation für 10 € erhältlich.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos.
Leihgebühr von 1 € je Disc inklusive
Scorecard und Parcoursplan
zzgl. 10 € Pfand je Disc.

Leihstationen

Bürgerbüro, Markt I, 38364 Schöningen
Tel.: 05352 512-0
Schlossrestaurant Schöningen,
Tel.: 05352 907590
Tourist-Information Schöningen
Tel.: 05352 909219



Parcours am Tankumsee

Dannenbütteler Weg 12 · 38550 Isenbüttel
9 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

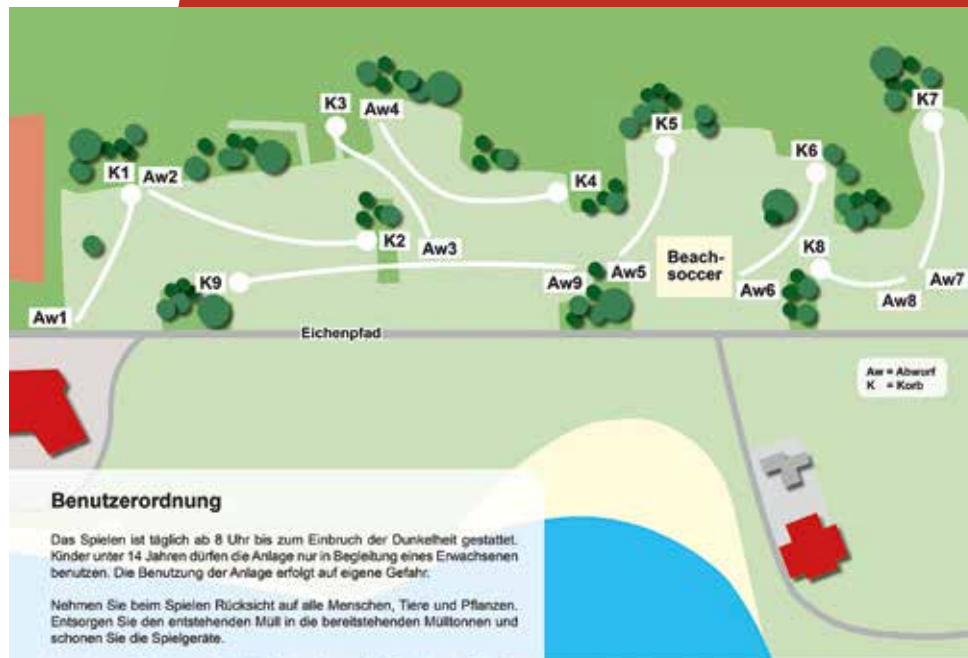
Der Disc-Golf-Parcours ist eingebettet in die abwechslungsreiche Landschaft des Tankumsees bei Isenbüttel in der Südheide Gifhorn. Die 9 Bahnen befinden sich im Bereich des nördlichen Seeufers. Die Disc-Scheiben können am Infoschalter der Tankumsee GmbH ausgeliehen werden.

Kosten

Halber Tag 3 €
Ganzer Tag 5 €

Leihstation

Infoschalter der
Tankumsee GmbH
Dannenbütteler Weg 12
38550 Isenbüttel
Tel.: 05374 1665
info@tankumsee.de



Parcours im Allerpark

Allerpark 12 · 38448 Wolfsburg
18 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Nur einige Gehminuten von der Autostadt entfernt liegt der Allerpark. Der 18-Bahnen-Parcours befindet sich direkt am Allersee. Er beginnt neben dem Kolumbianischen Pavillon und verläuft an der Ritz-Carlton-Allee nordöstlich des Sees.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos.
Ausleihen der Scheiben gegen Pfand
inklusive Scorecard und Parcoursplan.

Leihstationen

Finca & Bar Celona im Kolumbianischen
Pavillon, Allerpark 12, 38448 Wolfsburg

Campingplatz am Allersee

In den Allerwiesen 5, 38446 Wolfsburg
Courtyard by Marriott Wolfsburg
Allerpark 8, 38448 Wolfsburg
Tourist-Information im Wolfsburg Store
Willy-Brandt-Platz 4, 38440 Wolfsburg



Parcours im Heywoodpark

An der Eschenstraße · 31224 Peine
12 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Der im Peiner Heywoodpark gelegene Parcours umfasst 12 Bahnen mit kleinen Hindernissen.

Er liegt südlich der A2 direkt am Schwanensee.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos.
Leihgebühr von 7,50 € je Tasche
(3 Discs) zzgl. Hinterlegung eines
Pfands und bei Verlust einer
Scheibe 12 €.

Leihstation

Peine Marketing GmbH
Breite Straße 58, 31224 Peine
Tel.: 05171 545556
welcome@peinemarketing.de



Industriepark Ilseder Hütte

Ilse der Hütte · 31241 Ilse der
15 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Auf dem Hochofenplateau der Ilseder Hütte im Peiner Land ist ein einzigartiger I5-Bahnen-Parcours vor der Kulisse des Kugelwasserturms, des Meisterhauses und der Gebläsehalle entstanden.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos.
Leihgebühr von 2 € je Disc
inklusive Scorecard und
Parcoursplan zzgl. Hinterlegung
eines Pfands.
Jede Disc kostet im Verkauf 10 €.

Leihstation

Tourist-Info Peiner Land
 Ilseder Hütte 10, 31241 Ilsede
 Tel.: 05172 9492610
tourismus@wito-gmbh.de



Parcours am Seilbahnberg

Seilbahnberg · 38268 Lengede
9 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Der Seilbahnberg in Lengede ist die höchste Erhebung im Peiner Land. Seit August 2012 lockt der 9-Bahnen Parcours in Lengede zum sportlichen Spaß. Er eignet sich aufgrund relativ kurzer Bahnen hervorragend für Anfänger, Familien und alle, die einfach Spaß am Disc-Golf haben.

Kosten

Die Nutzung des Parcours ist kostenfrei. Das Spielen ist täglich ab 8 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit, spätestens 22 Uhr, gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen die Anlage nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen.



Parcours auf der Insel

im Salzgittersee · 38228 Salzgitter-Lebenstedt
12 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Deutschlands einziger Insel-Parcours: Der festeingerichtete Parcours auf der Insel im Salzgittersee in Salzgitter-Lebenstedt besteht aus 12 Bahnen, die für Turniere um weitere Körbe ergänzt werden können. Durch die Lage direkt am See neben der Wasserskiseilbahn ist der Parcours besonders reizvoll.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos. Leihgebühr von 1 € zzgl. 10 € Pfand je Disc

Leihstationen

Wasserski Salzgitter GmbH
Humboldtallee 70 38228 Salzgitter
Tel.: 05341 1891943

Eissporthalle

Humboldtallee 50, 38228 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3860

Weitere Informationen

Bäder, Sport und Freizeit
Salzgitter GmbH
www.bsf-sz.de



Parcours im Seeliger Park

Seeligerpark · 38300 Wolfenbüttel
9 Bahnen

INFOS ZUM PARCOURS

Der Parcours im Seeligerpark liegt direkt neben dem Residenzschloss der Herzöge zu Braunschweig-Lüneburg und nur fünfzig Meter von der historischen Wolfenbütteler Innenstadt entfernt. Die Anlage ist die erste, die im Braunschweiger Land eingerichtet wurde.

Kosten

Nutzung der Anlage kostenlos.

Leihgebühr für Disc-Golf-Set
(4 Scheiben, Parcoursplan und
Scorecard) 5 € pro Tag,
Kinder/Jugendliche zahlen nur 4 €.

Leihstation

Tourist-Info

Löwenstr. 1

38300 Wolfenbüttel

Tel.: 05331 86280

touristinfo@wolfenbuettel.de

www.lessingstadt-wolfenbuettel.de



Parcours Lappwald

Am Bötschenberg · 38350 Helmstedt
18 Bahnen

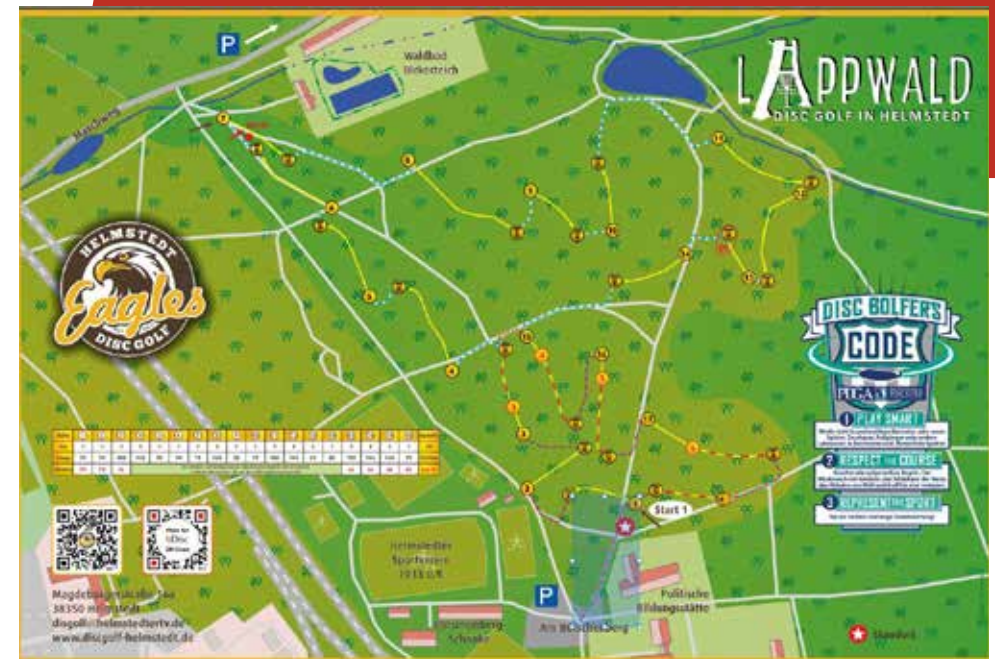
INFOS ZUM PARCOURS

Der Parcours verfügt über 18 Bahnen, die Turnieranforderungen entsprechen, sowie 7 verkürzte Bahnen für Beginner und Familien. Das abwechslungsreiche Gelände inmitten schöner Natur eignet sich für alle Spielstärken und ist ganzjährig kostenfrei bespielbar. Ideal für einen sportlichen Ausflug in der Region Helmstedt, allein, mit Freunden oder Familie. Parkmöglichkeiten befinden sich direkt am Bötschenberg.

Kosten

Der Disc-Golf-Parcours am Bötschenberg ist ganzjährig kostenfrei nutzbar. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eigene Scheiben werden benötigt. Die Anlage steht öffentlich und ohne Gebühren zur Verfügung.

Nähere Informationen unter
discgolf@helmstedt-rtv.de





Noch mehr Erlebnisse im Braunschweiger Land

Was möchtest du erleben?

Geh über das Wasser: Standup-Paddling in Wolfenbüttel, Floßfahrt in Braunschweig oder Wasserski in Salzgitter, Stüde und Wolfsburg machen es möglich. Aller, Ise, Fuhse und Oker sind perfekt geeignet für eine Kanutour – gibt es selbstverständlich auch organisiert und geführt. Die vielen regionalen Badeseen bieten an heißen Tagen eine willkommene Abkühlung.

Genieß mal richtig:

Ob Hofladen, Wochenmarkt oder Spezialitätenrestaurant – regionale Produkte gibt es auch in der Freizeitregion an jeder Ecke. Was unsere besonderen Spezialitäten sind? Der Jägermeister aus Wolfenbüttel und die VW-Currywurst – einfach mal probieren.

Pack die Familie ein:

Besuch im Zoo, OTTER-ZENTRUM oder Tier- und Ökogarten, Spaßtag in den Hallen- und Freibädern oder besondere Angebote in den Museen lassen nicht nur Kinderherzen höherschlagen.

Was ein Schauspiel: Im Staatstheater Braunschweig oder einem der Gastspielhäuser in Helmstedt, Wolfenbüttel und Wolfsburg gibt es immer Theater. Besondere Locations vom Lokpark über Fußball-Stadion bis Gebläsehalle bieten dir immer neue aufregende Events.

Außerdem: Fantastische Sommer-Open-Air-Festivals und besinnliche Weihnachtsmärkte in den Städten und auf Schlössern und Burgen – natürlich je nach Saison.

Schau hinter die Kulissen

Ob Besuch beim Stahlgießer im Hüttenwerk in Salzgitter, ein Blick hinter die Kulissen einer Brauerei oder eines Theaters, live bei der Automobilproduktion an den Volkswagen-Standorten dabei sein: Diese Führungen wirst du so schnell nicht vergessen!

Oder wie wäre es mit einem Besuch in einer Forschungseinrichtung, einer Führung durch eine Fußball-Arena oder über eine Schiffsschleuse? Viele weitere Angebote und Termine gibt es auf [freizeitregion.de](https://www.freizeitregion.de)

Was du wissen musst:

Einige der Werksführungen sind zu festen Terminen online buchbar, bei anderen Anbieter:innen können wir gerne für dich und deine Gruppe einen Termin koordinieren.

Die angebotenen Führungen werden in bestehende Betriebsabläufe eingebunden und sind ein Service der Unternehmen. Nicht zu jedem Wunschtermin können Führungen realisiert werden.

Mehr Inspiration, den Veranstaltungskalender, einen Buchungsshop für Erlebnisse und Touren und die Kontaktdaten aller regionalen Tourist-Informationen gibt es auf www.freizeitregion.de





Gut zu wissen!



Die Erholung soll nicht zu kurz kommen:

Hotels, Unterkünfte & Camping Von First Class-Hotel bis Ferienwohnung bietet unsere Region tolle Angebote zum Übernachten.



Die Tourist-Informationen unterstützen dich gerne bei der Suche nach der passenden Unterkunft.



Der Eventkalender der Freizeitregion.

Von Open Air-Event über Stadtführung bis Ausstellung.

Impressum

Herausgeber und Redaktion: Tourismusregion Braunschweiger Land e. V.

Konzeption, Redaktion, Gestaltung/Layout: just be GmbH

Druck und Weiterverarbeitung: ROCO Druck GmbH, Wolfenbüttel

Urheberrechte und Bilder: Partner aus Städten, Landkreisen und Kommunen der Region (sofern nicht anders angegeben).

Kartengrundlage: Open Street Map

Alle Angaben entsprechen dem Stand der Drucklegung (Dezember 2025).

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Das Team der Freizeitregion dankt allen Beteiligten und Partnern für ihren Beitrag zu dieser Broschüre!

**FINDEN
STATT SUCHEN.
ZUM GLÜCK GIBT'S
DIE APP.**



Fotograf: Ausdruckslos Motion Studios Braunschweig

NIMM'S ÖFFI!



Einsteigen. Weitersagen.



Mehr Infos



freizeitREGION

BRAUNSCHWEIGER LAND

Freizeitregion

Braunschweiger Land

Frankfurter Straße 284

38122 Braunschweig

Tel.: 0531 1218-200

info@freizeitregion.de

www.freizeitregion.de

 | @zeitORTE



Partner:

Die Region

Braunschweig - Wolfsburg

