

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN/INNEN IN PANKOW

TERMINE 2018



Pankow in Bewegung



Sport im Freien – Kraft und Balance für den Alltag

Sport im Freien ist ein altersgerechtes Bewegungsprogramm, das auf den Erhalt und die Förderung der physischen und psychischen Gesundheit abzielt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Voraussetzung:

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung) und festes Schuhwerk mitbringen.

Übungsleiter:

Florian Müller (Sportwissenschaftler)

Dauer:

120 Minuten inklusive 30 Minuten Pause

Treffpunkt:

Albert Schweitzer Stiftung - Wohnen & Betreuen
Buschallee 89B, 13088 Berlin
am Springbrunnen vor dem Haupteingang

Telefonische Anmeldung erbeten:

QVNIA e.V. Tel: 030 474 88 770



Termine:

Donnerstag 03.05. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 07.06. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 21.06. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 05.07. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 19.07. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 02.08. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 23.08. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 06.09. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 20.09. von 14.00 – 16.00

Gern informieren wir Sie auch persönlich unter:

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Tel.: 030 474 88 770

E-Mail: kontakt@qvnia.de, Internet: www.qvnia.de

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SENIOREN/INNEN IN PANKOW

TERMINE 2018



Pankow in Bewegung



Sport im Freien – Kraft und Balance für den Alltag

Sport im Freien ist ein altersgerechtes Bewegungsprogramm, das auf den Erhalt und die Förderung der physischen und psychischen Gesundheit abzielt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Voraussetzung:

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung) und festes Schuhwerk mitbringen.

Übungsleiter:

Florian Müller (Sportwissenschaftler)

Dauer:

120 Minuten inklusive 30 Minuten Pause

Treffpunkt:

Stiftung Schönholzer Heide
Heinrich-Mann-Str. 31
13156 Berlin
Am Eingang von Haus 2



Telefonische Anmeldung erbeten:

QVNIA e.V. Tel: 030 474 88 770

Termine:

Donnerstag 31.05. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 14.06. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 28.06. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 12.07. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 26.07. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 09.08. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 30.08. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 13.09. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 27.09. von 14.00 – 16.00

Donnerstag 11.10. von 14.00 – 16.00

Gern informieren wir Sie auch persönlich unter:

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Tel.: 030 474 88 770

E-Mail: kontakt@qvnia.de, Internet: www.qvnia.de