



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

BIB – Kommunale Bewegungsförderung
für Ältere im Bezirk Pankow



- » Sie haben Interesse regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen?
- » Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen?
- » Sie sind ≥ 65 Jahre?
- » Sie wünschen sich ein Programm, was Ihre Gesundheit fördert und professionell angeleitet wird?
- » Sie mögen die Gemeinschaft?



Dann möchten wir Sie herzlich zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow einladen!



QVNIA
Qualitätsverbund
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

FAULER SEE

Fauler See

Der Faule See liegt im Ortsteil Weißensee Ost und ist Namensgeber des umliegenden Volksparks sowie Naturschutzgebietes.

Trainings-Termine 2019

01. April bis 28. Oktober
jeden Montag 14:30 – 16:00 Uhr

Anfahrt & Treffpunkt

Tram: 12, 27, M4, M13 Haltestelle
Stadion Buschallee/ Suermondstraße

Treffpunkt: Eingang Stadion
Buschallee/ Suermondstraße
(direkt an der Straßenbahnhaltestelle)



Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.
Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

Belastungsanforderungen

Nach Einschätzung des BIB-Trainers® wird individuell ein Programm mit leichter, mittlerer oder anspruchsvoller Belastungsanforderung umgesetzt.

Für Rückfragen zum Projekt und Interesse an dem Angebot stehen wir Ihnen jederzeit sehr gern zur Verfügung.

Kontakt & Anmeldung

Erforderlich ist eine verbindliche Anmeldung zwei Tage im Voraus.

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

Tel.: **030 – 474 88 77 0** | E-Mail: kontakt@qvnia.de

www.qvnia.de

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

