

Bewegungspfad:

Das BIB-Bewegungsprogramm[®] ist ein unter sportwissenschaftlichen Aspekten entwickeltes und bereits erfolgreich erprobtes, gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm für Bürger*innen im Alter von ≥ 65 Jahren, welches in ausgewählten Ortsteilen Pankows auf spezifischen Bewegungspfaden angeleitet wird.

Gefördert wird:

1. die Mobilität,
2. die Koordination/Balance,
3. die Kraft,
4. die Kondition,
5. die Entspannung,
6. der Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft,
7. die Bewegung in den Alltag einzubinden,
8. das Wissen zum Stellenwert von Bewegung
9. Gesundheit.

Eine Besonderheit ist die Gewährleistung der individuellen Anleitung trotz des Gruppentrainings (max. 25 Teilnehmer*innen) durch die speziell geschulten BIB-Trainer*innen[®]. Ergänzend zu dem Bewegungsprogramm erhalten die Teilnehmer*innen ein Trainingshandbuch und die Möglichkeit die eigene Fitness sowie den Trainingserfolg regelmäßig zu überprüfen.

Das BIB-Bewegungsprogramm[®] wird jeweils einmal wöchentlich in den folgenden Parkanlagen angeboten:

- Weißensee Ost – am Faulen See, montags von 14:30-16:00
- Niederschönhausen – im Brosepark, dienstags von 14:30-16:00
- Buch – im Schlosspark Buch, mittwochs von 14:30-16:00
- Prenzlauer Berg Ost – im Volkspark Prenzlauer Berg, donnerstags von 14:30-16:00

Gefördert durch:



Unterstützt durch

