



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.

BIB – Informationen und Termine

SCHLOSSPARK BUCH

Schlosspark Buch

Der Schlosspark Buch ist eine Parkanlage im Berliner Ortsteil Buch. Er wird von der Panke durchflossen und weist einen sehr alten Baumbestand auf.

Trainings-Termine 2019

15. Mai bis 30. Oktober

jeden Mittwoch 14:30 – 16:00 Uhr

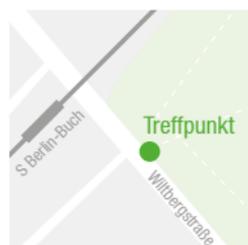
Anfahrt & Treffpunkt

S-Bahn: S2 Haltestelle Berlin-Buch

Bus: 150, 158, 259, 353, 891, 893

Haltestelle Berlin-Buch

Treffpunkt: Eingang an der Wiltbergstraße
Gegenüber der Hausnummer 21



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:

