



**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  $\geq 65$  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.

## Volkspark Prenzlauer Berg

Der Volkspark Prenzlauer Berg befindet sich im gleichnamigen Ortsteil Prenzlauer Berg Ost. Der Park wurde auf einem ehemaligen Trümmerberg angelegt.

### Trainings-Termine 2019

**16. Mai bis 31. Oktober**

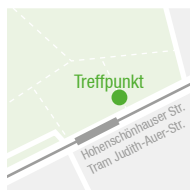
**jeden Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr**

### Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M5, M6, M8

Haltestelle Judith-Auer-Straße

Treffpunkt: Eingang auf der Hohenschönhauser Straße  
(an der Haltestelle Judith-Auer-Straße)



### 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](mailto:kontakt@qvnia.de)

[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

