

**VOLKSPARK  
PRENZLAUER BERG**



## **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!**

# VOLKSPARK PRENZLAUER BERG

## 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 2022

**07. April bis 24. November | jeden Donnerstag**  
14:00 Uhr – 15:30 Uhr; 15:40 Uhr – 17:10 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.

Das BIB-Bewegungsprogramm wird unter der jeweils aktuell geltenden Infektionsschutzverordnung umgesetzt.

### Belastungsanforderungen

Nach Einschätzung des BIB-Trainers<sup>©</sup> 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 pro Termin am Donnerstag (von 11:00 – 16:00 Uhr) in der Woche zuvor.

### Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

Tel.: 030/474 88 77 1 | E-Mail: kontakt@qvnia.de

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

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

