



**BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW**
QVNIA e.V.

**BRENNERBERG,
ANDREAS-HOFER-PLATZ**



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.

BRENNERBERG, ANDREAS-HOFER-PLATZ

Brennerberg, Andreas-Hofer-Platz

Der Andreas-Hofer-Platz auf dem Brennerberg ist etwa 150 mal 180 Meter groß und ist durch ansteigende Gehwege aus allen Richtungen zu erreichen.

Trainings-Termine 2024

04. März bis 25. November | jeden Montag

14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M1, M50, Bus: 250, U-Bahn: U2
Haltestelle „U Vinetastraße“; Tram: M1, M50,
M13 Haltestelle „Schönfließer Straße“

Treffpunkt: Auf dem Plateau des Brennerberges am Kletternetz des Spielplatzes



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[©] 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 telefonische 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: bewegung@qvnia.de

www.qvnia.de

Ein Projekt des:



Gefördert von:

