



## **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!**

# KAROWER TEICHE

## Karower Teiche

Die Karower Teiche sind ein Naturschutzgebiet im Nordosten von Berlin und liegen am Übergang vom Barnim zum Berliner Urstromtal.

### Trainings-Termine 2024

**01. März bis 29. November | jeden Freitag**  
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

### Anfahrt & Treffpunkt

Sbahn: S2; Bus: 350  
Haltestelle „S Karow“

Treffpunkt: Eingang –  
Pankgrafenstraße/Pankgrafenbrücke



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

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

Ein Projekt des:



Gefördert von:

