



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!**

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 2024

06. März bis 27. November | jeden Mittwoch
14:00 Uhr – 15:30 Uhr

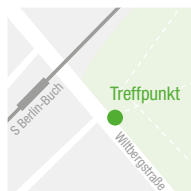
Anfahrt & Treffpunkt

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.

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:

