



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

**STADTTEILZENTRUM,
WEISSENSEE, FREI-ZEIT-HAUS**



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.

STADTTEILZENTRUM, WEISSENSEE, FREI-ZEIT-HAUS

Trainings-Termine

01.12.2024 – 28.02.2025

Jeden Donnerstag: 12:00 – 13:30 Uhr

Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen[©]:

23.12.2024 – 03.01.2025

Treffpunkt

Pistoriusstraße 23, 13086 Berlin
Großer Saal

Anfahrt

Tram: M4, M12, M13 (0,5 km von den Haltestellen Antonplatz und Albertinenstraße)

Bus: 158, 255 (0,2 km von der Haltestelle Woelckpromenade)

Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Getränke und eine Yoga-Matte mit. 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 & telefonische Anmeldung

Erforderlich ist eine verbindliche telefonische Anmeldung am Donnerstag (von 11:00 – 16:00 Uhr) in der Woche zuvor.

Weihnachtspause für Anmeldungen: 13.12.2024 – 01.01.2025

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

