



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!**

WEISSER SEE

Weisser See

Um den See herum befindet sich der Park am Weißen See.

An seinem Ufer gibt es eine Bootsausleihstation, eine Freiluftbühne und das historische Milchhäuschen.

Trainings-Termine 2025

03. März bis 24. November | jeden Montag

10:00–11:30 Uhr; 11:40–13:10 Uhr

Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M4, M27 Haltestelle „Buschallee“

Tram: M4, M12, M13 Haltestelle „Weißer See“

Bus: 156 Haltestelle „Falkenberger Str./Berliner Allee“

Bus: 255, 259 Haltestelle „Weißer See“

Treffpunkt: Vor dem Eingang

Strandbad Weißensee



Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

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.

Wir behalten uns vor während der Sommermonate eine Pause einzulegen.

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:

