



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

**SPORTHALLE / BERUFLICHE  
SCHULE FÜR SOZIALWESEN PANKOW**



## **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!**



**QVNIA**  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

BIB – Informationen und Termine

# SPORTHALLE / BERUFLICHE SCHULE FÜR SOZIALWESEN PANKOW

Trainings-Termine

**01.12.2025 – 28.02.2026**

Jeden Mittwoch: 16:30 – 18:00 Uhr

**Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen<sup>©</sup>:**

**22.12.2025 – 09.01.2026**

**Treffpunkt**

Erbeskopfweg 6 – 10, 13158 Berlin

Eingang Sporthalle über Kirchstraße

**Anfahrt**

Tram: M1 (0,7 km von der Haltestelle Nordend entfernt)

Bus: 124 (0,3 km von der Haltestelle Schönhauser Straße/  
Kirchstraße oder Haltestelle Zionsfriedhof); 107 (0,2 km von  
der Haltestelle Zionsfriedhof)

**Voraussetzungen**

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

**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 & telefonische Anmeldung**

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

Weihnachtspause für Anmeldungen: 15.12.2025 – 02.01.2026

Erste Anmeldung nach der Weihnachtspause: 08.01.2026

**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:



**QVNIA**  
Qualitätsverbund  
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.

Gefördert von:

