BIB BEWEGUNG IM BEZIRK PANKOW
QVNIA e.V.

BEGEGNUNGSSTÄTTE AN DER PANKE IM STADTTEILZENTRUM



KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE IM BEZIRK PANKOW

- Sie haben Interesse regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm 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.

BIB – Informationen und Termine

BEGEGNUNGSSTÄTTE AN DER PANKE IM STADTTEILZENTRUM

Trainings-Termine

01.12.2026 – 28.02.2027

Jeden Dienstag: 9:45 – 11:15 Uhr

Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen©: 21.12.2026 – 10.01.2027

Treffpunkt

Schönholzer Str. 10a
13187 Berlin
Über Fahrstuhl Etage B1 erreichbar
Raum: B1

Anfahrt

Tram: M1 (Haltestelle Rathaus Pankow 0,4 km entfernt / Haltestelle Bürgerpark 0,2 km entfernt)
Bus: 107, 155, 250, 255 (Haltestelle Rathaus Pankow 0,4 km entfernt)

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© 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: 14.12.2026 – 03.01.2027
Erste Anmeldung nach der Weihnachtspause: 07.01.2027

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

Gefördert von:
BERLIN Bezirksamt Pankow