BIB BEWEGUNG IM BEZIRK PANKOW
QVNIA e.V.

**BUCHER BÜRGERHAUS**



# 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

# BUCHER BÜRGERHAUS

Trainings-Termine

**01.12.2026 – 28.02.2027**

Jeden Montag: 11:30 – 13:00 Uhr

Jeden Mittwoch: 12:00 – 13:30 Uhr

**Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen©: 21.12.2026 – 10.01.2027**

## Treffpunkt

Franz-Schmidt-Straße 8, 13125 Berlin
Bucher Bürgerhaus
2. OG vor dem großen Sportraum

## Anfahrt

S-Bahn: S2 (0,5 km von S Buch)
Bus: 150, 154, 158, 259, 353, N58, 891, 893 (0,2 km von der Haltestelle Alt-Buch/Wiltbergstr.); 150, 154, 158, N58 (0,3 km von der Haltestelle Theodor-Brugsch-Straße)

## 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