



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



## 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.

# 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 2021

**07. Juni bis 29. November | jeden Montag**

**14:00–15:30 Uhr; 15:40–17:10 Uhr**

## Anfahrt & Treffpunkt

Tram: 27, M4, M13 Haltestelle Buschallee

Tram: 12, 27, 50, M1, M2, M4, M13, Bus: 156,  
Haltestelle Falkenberger Str./Berliner Allee

Bus: 255, 259, Haltestelle: Weißer See

Treffpunkt: an der Sonnenuhr im  
Strandbad Weißensee



## Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

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

Das BIB-Bewegungsprogramm wird unter der jeweils aktuell geltenden Infektionsschutzverordnung umgesetzt.

## 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 & Anmeldung

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

## Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

Tel.: 030/474 88 77 1 | E-Mail: kontakt@qvnia.de

[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

