

AKTIV IM FREIEN - AKTIV IN PANKOW

Outdoorsport und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten -
ob jung, alt, mit oder ohne Beeinträchtigung



► An drei Standorten im Bezirk (Sporttreff Karower Dachse e. V., Shaolin Kultur Verein e. V., Bezirkssportbund Berlin Pankow e. V.) können Outdoor-Sportsets z. B. für folgende Aktivitäten im Freien ausgeliehen werden:

- kostenlose Ausleih-Angebot von Bewegungssets (Kinder, Erw., Senioren)
- Tischtennisplatte
- Fitness & Ausdauer-sets
- Boule-Sets
- vielseitige Wurfspiele und vieles mehr



► Außerdem gibt es kostenfreie gezielte Sportangebote mit geschulten Trainern an verschiedenen Standorten in Pankow:

- Wandern/Walking, Anfängerlauftreff
- Radsportgruppe
- Orientierungslauf für Jedermann/-frau
- Yola-Yoga für Läufer
- Yoga im Naherholungsgebiet
- inklusive Bewegungsparcours
- Gartenschach
- Outdoor-Fitness uvm.

► Walking, Radsportgruppe und Lauftreff finden ganzjährig statt:

- | | | | |
|--------------|-----|-----------|---------------------------------|
| · Walking: | Do. | 9.30 Uhr | Treffpunkt - Sporthalle Bedeweg |
| · Lauftreff: | Fr. | 18.00 Uhr | Treffpunkt - Sporthalle Bedeweg |
| · Radsport: | So. | 11.00 Uhr | Treffpunkt - Pankeweg/Panke |

Für die anderen Angebote bitte auf den Websites informieren, da hier die Termine veröffentlicht werden und auch neue Angebote hinzukommen können.



► **JEDER kann mitmachen!** Schulen, Kitas, Verbände, Sportvereine, Kinder- und Jugendclubs, Stiftungen, Organisationen und interessierte Berliner können sich die Sets für eigene Sportaktivitäten ausleihen oder das Sportangebot nutzen.

Wir wollen die Bewegung und die sozialen Kontakte durch Bewegung und Begegnung fördern!

► Weitere Informationen bekommen Sie unter der Hotline **030 94633570** oder geschaeftsstelle@karowerdachse.de

Dieses Angebot wird begleitet vom Fachbereich Gesundheitsförderung des Bezirksamtes Pankow von Berlin, gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.