

## Einladung zum BIB-Gesundheitsseminar® in Weißensee

Liebe Bürgerinnen und Bürger Pankows,

wir freuen uns sehr Sie heute zum ersten BIB-Gesundheitsseminar® einladen zu dürfen. Im Rahmen des Projektes „BIB – kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Berlin Pankow“ welches durch den Verband der Ersatzkassen e.V. gefördert und durch das Bezirksamt Pankow unterstützt wird, möchten wir Ihnen neben dem BIB-Bewegungsprogramm® und dem BIB-Mitmach-Café® auch Informationsveranstaltungen rund um das Thema Bewegung anbieten. In diesem BIB-Gesundheitsseminar® möchten wir Sie zum Thema Bewegungsförderung informieren, der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Training der Kraft und Koordination. Wie Sie wissen, ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung, dies ist jedoch nicht immer so leicht im Alltag umzusetzen. Daher möchten wir Ihnen in diesem Seminar neben Informationen zur Thematik, vor allem praktische Übungen vermitteln, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

**Thema:** „Gesunde Bewegung für den Alltag – Schwerpunkt Kraft & Koordination“

**Termin:** 12. November 2021, 15.00-17.00 Uhr

**Ort:** „Begegnungsstätte Grellstraße“, Grellstraße 14 in 10409 Berlin

Bitte melden Sie sich bis zum 05.11.2021 telefonisch unter: 030/ 474 88 77 1 oder per E-Mail unter: projekt@qvnia.de an. Während der Veranstaltung stellen wir sicher, dass die aktuell geltenden Bestimmungen im Zuge der Covid-19 Pandemie eingehalten werden. Es liegt ein Hygienekonzept vor. Eine Anmeldung ihrerseits ist vor diesem Hintergrund umso wichtiger. Die Teilnahme ist nur mit einem Nachweis über 3G (geimpft, genesen, getestet) möglich. Weitere Termine können Sie der beigefügten Terminübersicht entnehmen.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme und eine interessante Veranstaltung.

Ihr Team vom QVNIA e.V.

Gefördert durch:



Unterstützt durch:



### Termine BIB-Gesundheitsseminare© - 2021

Sozialraum	Thema	Datum & Uhrzeit	Ort	Referent*in
Niederschönhausen	„Gesunde Bewegung für den Alltag“ – Schwerpunkt Kraft und Koordination	10.11.2021, 15.00-17.00 Uhr	Gemeinschaftsraum „Bremer Höhle“ Buchholzer Str. 16 Ecke Greifenhagener Str. in 10437 Berlin	Florian Müller
Weißensee Ost	„Gesunde Bewegung für den Alltag“ – Schwerpunkt Kraft und Koordination	12.11.2021, 15.00-17.00 Uhr	„Begegnungsstätte Grellstraße“, Grellstraße 14 in 10409 Berlin	Florian Müller
Buch	„Gesunde Bewegung für den Alltag“ – Schwerpunkt Beweglichkeit und Ausdauer	15.11.2021, 15.00-17.00 Uhr	Gemeinschaftsraum „Bremer Höhle“ Buchholzer Str. 16 Ecke Greifenhagener Str. in 10437 Berlin	Florian Müller
Prenzlauer Berg	„Gesunde Bewegung für den Alltag“ – Schwerpunkt Beweglichkeit und Ausdauer	23.11.2021, 15.00-17.00 Uhr	„Begegnungsstätte an der Panke“, Schönholzer Straße 10a in 13187 Berlin	Florian Müller

**Inhalt:**

Bewegung bildet in jedem Alter einen wichtigen Aspekt zum Erhalt der Gesundheit. Mit steigendem Alter nimmt deren Bedeutung noch weiter zu. In diesen Seminaren möchten wir ihnen die wichtigsten Grundlagen der Bewegungsförderung näherbringen, sodass Sie so gut wie möglich zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen können. Die Schwerpunkte liegen dabei bei den ersten beiden Terminen auf Bewegungsübungen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der Kraft und Koordination, bei den letzten beiden Terminen auf den Schwerpunkten Beweglichkeit und Ausdauer. Hierzu werden Ihnen wichtige Informationen und praktische Übungen vermittelt, welche Sie in den Alltag integrieren können.