



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 ≥ 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[®] 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

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

