



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

**SCHLOSSPARK
SCHÖNHAUSEN**



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.

SCHLOSSPARK SCHÖNHAUSEN

Schloßpark Schönhausen

Der Schlosspark Schönhausen hat zwei Seiten: die eine besteht aus einem belebten, baumreichen Volkspark mit schlängelndem Bachlauf und auf der anderen Seite findet man einen abgeschiedenen, ruhigen Klostergarten.

Trainings-Termine 2022

09. Juni bis 24. November | jeden Donnerstag

14:00 Uhr – 15:30 Uhr; 15:40 Uhr – 17:10 Uhr

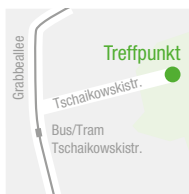
**Eröffnungsveranstaltung am Dienstag,
den 31. Mai 2022, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M1; Bus: 250

Haltestelle „Tschaikowskistraße“

Treffpunkt: Eingang Tschaikowskistraße –
Vor dem Schloss Schönhausen



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 pro Termin 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:

