



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

SCHÖNHOLZER HEIDE



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.

SCHÖNHOLZER HEIDE

Schönholzer Heide

Der 35 Hektar große Park wurde 1750 zunächst als Maulbeerplantage und heute als Erholungspark angelegt.

Trainings-Termine 2022

08. Juni bis 30. November | jeden Mittwoch

10:00 Uhr – 11:30 Uhr; 11:40 Uhr – 13:10 Uhr

**Eröffnungsveranstaltung am Mittwoch,
den 01. Juni 2022, 14.00 Uhr – 17:00 Uhr**

Anfahrt & Treffpunkt

Bus: 150

Haltestelle „Heinrich-Mann-Str.“

Treffpunkt: Eingang Hermann-Hesse 80,
13156 Berlin – Vor dem Schild des
Paul-Zobel Sportplatzes



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:

