BIB BEWEGUNG IM BEZIRK PANKOW
QVNIA e.V.

BIB – 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.

BIB – Informationen und Termine

NIEDERSCHÖNHAUSEN

Veranstaltungsort

Berufliche Schule für Sozialwesen Pankow
Erbeskopfweg 6
13158 Berlin

Trainings-Termine

06. November 2019 bis 27. März 2020
jeden Mittwoch und Freitag
16:30 – 18:00 Uhr

Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M1 Nordend; Bus: 124
Haltestelle Schönhauserstraße/Kirchstraße
107, 124 Haltestelle Zionsfriedhof

Treffpunkt: vor der Turnhalle

Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.
Bitte Sportbekleidung, festes Schuhwerk mit weißer Sohle und Getränke mitbringen. Bitte bringen Sie sich eine Fitness-/ Yogamatte mit.

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 zwei Tage im Voraus.

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.
Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin
Tel.: **030 – 474 88 77 0** | E-Mail: kontakt@qvnia.de
www.qvnia.de

Gefördert durch:
vdek Die Ersatzkassen
Gesunde Lebenswelten EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

Unterstützt durch:
Berlin Pankow
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland