



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

KAROWER TEICHE



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.

KAROWER TEICHE

Karower Teiche

Die Karower Teiche sind ein Naturschutzgebiet im Nordosten von Berlin und liegen am Übergang vom Barnim zum Berliner Urstromtal.

Trainings-Termine 2025

07. März bis 28. November | jeden Freitag
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Anfahrt & Treffpunkt

Sbahn: S2; Bus: 350
Haltestelle „S Karow“

Treffpunkt: Eingang –
Pankgrafenstraße/Pankgrafenbrücke



Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.
Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

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 telefonische Anmeldung pro Termin am Donnerstag (von 11:00–16:00 Uhr) in der Woche zuvor.

Wir behalten uns vor während der Sommermonate eine Pause einzulegen.

Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

Tel.: 030/474 88 77 1 | E-Mail: bewegung@qvnia.de

www.qvnia.de

Ein Projekt des:



Gefördert von:

