



BIB BEWEGUNG
IM BEZIRK
PANKOW
QVNIA e.V.

BUCHER BÜRGERHAUS



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.

BUCHER BÜRGERHAUS

Trainings-Termine

01.12.2024 – 28.02.2025

Jeden Montag: 11:30 – 13:00 Uhr

Jeden Mittwoch: 12:00 – 13:30 Uhr

Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen[©]:

23.12.2024 – 03.01.2025

Treffpunkt

Franz-Schmidt-Straße 8, 13125 Berlin

Bucher Bürgerhaus

2. OG vor dem großen Sportraum

Anfahrt

S-Bahn: S2 (0,5 km von S Buch)

Bus: 150, 154, 158, 259, 353, N58, 891, 893 (0,2 km von der Haltestelle Alt-Buch/Wiltbergstr.); 150, 154, 158, N58 (0,3 km von der Haltestelle Theodor-Brugsch-Straße)

Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Sportbekleidung, feste Sportschuhe mit heller Sohle, Getränke und eine Yoga-Matte mit. 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 & telefonische Anmeldung

Erforderlich ist eine verbindliche telefonische Anmeldung am Donnerstag (von 11:00 – 16:00 Uhr) in der Woche zuvor.

Weihnachtspause für Anmeldungen: 13.12.2024 – 01.01.2025

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:

