



**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  $\geq 65$  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

# BUCH

Veranstaltungsort

## Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt-Straße 10  
13125 Berlin

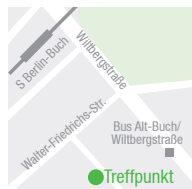
Trainings-Termine

**07. November 2019 bis 26. März 2020**  
**jeden Donnerstag 16:45 – 18:15 Uhr**

Anfahrt & Treffpunkt

S-Bahn: S2 Haltestelle Berlin-Buch  
Bus: 150, 158, 259, 353, 891, 893  
Haltestelle Alt-Buch/ Wiltbergstraße

Treffpunkt: 2 Etage



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 Ange-  
bot 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](mailto:kontakt@qvnia.de)

[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

