



**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  $\geq 65$  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.

# BUCHER BÜRGERHAUS

## Trainings-Termine

**01.12.2023 – 29.02.2024**

Jeden Montag: 11:30 – 13:00 Uhr

Jeden Mittwoch: 12:00 – 13:30 Uhr

**Weihnachtspause der BIB-Bewegungsgruppen<sup>©</sup>:**

**23.12.2023 – 05.01.2024**

## 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<sup>©</sup> wird unter der jeweils aktuell geltenden Infektionsschutzverordnung umgesetzt.

## Belastungsanforderungen

Nach Einschätzung des BIB-Trainers<sup>©</sup> 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: 15.12.2023 – 03.01.2024

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

Gefördert durch:



Unterstützt durch:

