

Endlich wieder da! BEWEGUNGSPROGRAMM IM SCHLOSSPARK BUCH (kostenfrei)



Trainings-Termine 2020

ab dem 17. Juni – 28.
Oktober jeden Mittwoch
14:30 Uhr – 16:00 Uhr
(nach Vereinbarung)

BIB – Kommunale Bewegungsförderung für Ältere im Bezirk Pankow

Sie haben Interesse sich, nach den langen Kontaktbeschränkungen, regelmäßig körperlich zu betätigen?

Sie wünschen sich ein Bewegungsprogramm in der Gemeinschaft, angeleitet durch speziell qualifizierte BIB-Trainer*innen©?
Sie sind ≥ 65 Jahre?

Dann möchten wir Sie herzlich zu unserem wöchentlichen BIB-Bewegungsprogramm© im Schloßpark Buch einladen.

Anfahrt

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

Treffpunkt

Eingang an der Wiltbergstraße, gegenüber der Hausnummer 21

Voraussetzungen

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

Kontakt & Anmeldung

Erforderlich ist eine verbindliche telefonische **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

BIB-Mitmach-Café©

Mittwoch, 18. August 2020

14:30 bis 16:30 Uhr

beim **Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)**
Erforderlich ist eine verbindliche telefonische Anmeldung bis zum **11. August 2020.**



Gefördert durch:



Unterstützt von:

