



**BIB** BEWEGUNG  
IM BEZIRK  
**PANKOW**  
QVNIA e.V.



## 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.

# SCHLOSSPARK BUCH

## Schlosspark Buch

Der Schlosspark Buch ist eine Parkanlage im Berliner Ortsteil Buch. Er wird von der Panke durchflossen und weist einen sehr alten Baumbestand auf.

## Trainings-Termine 2021

**02. Juni bis 24. November | jeden Mittwoch**  
14:00–15:30 Uhr; 15:40–17:10 Uhr

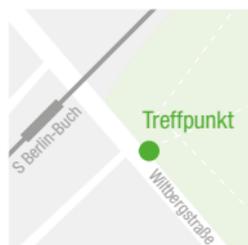
## Anfahrt & Treffpunkt

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 und Getränke mitbringen.

Das BIB-Bewegungsprogramm 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 & Anmeldung

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

## 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:

