

**Wir bieten kostenlose
und unverbindliche
Bewegungsangebote:**



Spaziergang

**“Laufen ohne zu schnaufen.”
Für mehr Kondition,
Gleichgewicht und Wohlbefinden.**

**Ein inklusives Angebot gemeinsam
mit den Bewohner*innen
des Tiele-Winckler-Hauses.**

**Regelmäßig mittwochs
16.30 - 17.15 Uhr**

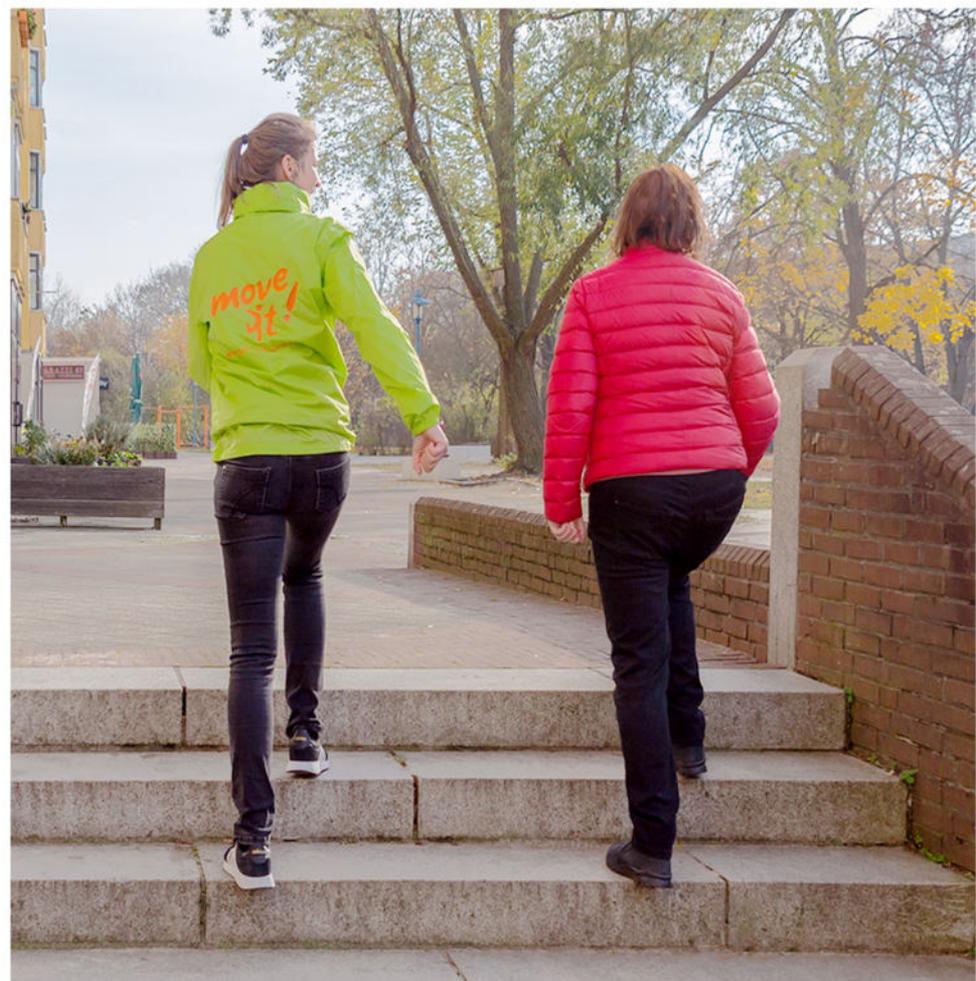
**Treffpunkt:
Boulevard Kastanienallee am
stillgelegten Landschaftsbrunnen
12627 Berlin**

Gymnastik

**zum Erhalt der körperlichen
und geistigen Mobilität,
mit wechselnden Inhalten
z.B. Sitzgymnastik,
Qigong, Gehirnjogging.**

**Regelmäßig mittwochs
17.30 - 18.15 Uhr**

**Treffpunkt:
Auerbacher Ring 25
12619 Berlin
(in den Räumen der
Jugendfreizeiteinrichtung U5)**





**move,
it! 2.0**
Bewegung im Quartier

**Jede*r kann
mitmachen**
mit oder ohne Gehhilfen.

**Wir gestalten gezielte
Übungen für ältere Menschen,
bei moderater Intensität.**

Gemeinsam in Bewegung - fit im Alltag

**Ohne Anmeldung -
einfach vorbeikommen!**

**Regelmäßig mittwochs,
ab dem
06. September 2023!**



**Move it,
mach mit,
bleib fit!**

**Fragen offen?
Wir geben Antworten:**

moveit@begspo.de
oder:

**QM-Büro: 030-911 41 293
Stollberger Str. 33; 12627 Berlin**