

Gesund in Berlin (GiB)



Bewegung

**FÜR ÄLTERE MENSCHEN**

rund um die Heerstraße

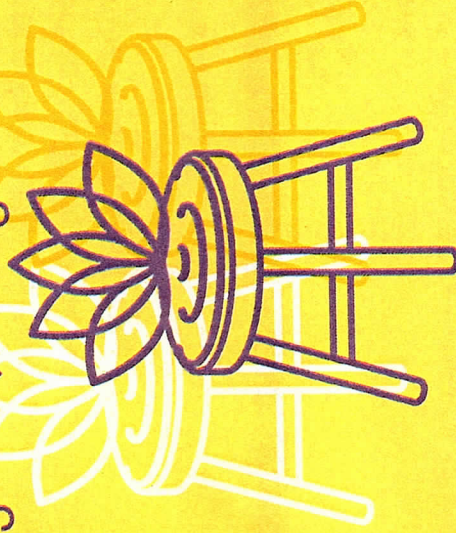
**DAS ANGEBOT**

**IST KOSTENLOS!**

Eine Anmeldung ist  
nicht erforderlich.

# FIT DURCH DEN ALLTAG

## Yoga - Qi Gong im Sitzen



**Wann:** immer montags, 10:00

**Wo:** im Staakentreff

Brunsbütteler Damm 267, 13591 Berlin

**Start:** 03. April 2023

Auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet.

# FIT UND ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG!



Yoga - Qi Gong im Sitzen richtet sich an ältere Menschen, die Lust haben sich zu bewegen sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durch behutsame Atem- und Bewegungsübungen werden Verspannungen gelockert, Muskeln und Konzentration Schritt für Schritt gestärkt und Kraft für den Alltag gesammelt.

Das Angebot ist kostenlos!



## Info & Kontakt

bwgt e.V.

Brunhildstr. 12

10829 Berlin

Mail: [bewegt@bwgt.org](mailto:bewegt@bwgt.org)

Tel.: 030 78958551

[www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

Diese Maßnahme ist Teil des Programms „Gesund in Berlin – Stadtteile im Blick“, gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V sowie die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.

