

**NETZWERK
BEWEGUNG**
in der Spandauer
Neustadt

**DIE
ANGEBOTE
SIND
KOSTEN-
LOS!**



Fit durch den Alltag -

YOGA IM PARK

für Jedermann
mit Annette

SAMSTAGS

9:30 - 11:00 + 11:00 - 12:30*

Auch für Ältere und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

* Menschen mit Mobilitätseinschränkungen willkommen!

Entspannt + Gesund durch den Alltag!

Yoga im Park richtet sich an Alle die Lust haben sich gemeinsam zu bewegen sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Jedermann – auch Ältere und Menschen mit Mobilitätseinschränkungen – sind herzlich eingeladen mitzumachen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Behutsam werden Schritt für Schritt Muskeln gestärkt, Verspannungen gelockert und Kraft für den Alltag gesammelt.

Wenn möglich bitte passende bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten sind vorhanden, eigene Matten können aber auch gerne mitgebracht werden. Kommt vorbei und macht mit – es ist ganz einfach!

Start: 29. April 2017

Ort

Auf der großen Wiese im Koeltzepark, 13585 Berlin

Kontakt

bwgt e.V., Brunhildstr. 12, 10829 Berlin, T 030 / 789 58 550
QM Spandauer Neustadt, Kurstr. 5, 13585 Berlin, T 030 / 288 32 228



Quartiersmanagement
Spandauer Neustadt

berlinbaut
Königliche Dächer



be mit Berlin
Satzungserhebung
für Stadtentwicklung
und Wohnen
Sachverständigenrat
Sachverständigenrat



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



Gemeinwesenverein
Haselhorst e.V.