

Liebe Interessierte,
in diesem Jahr werden im Rahmen des Projektes „Berlin bewegt sich“ zwei Lehrgänge vom Träger bwgt e.V. zu bewegten Spaziergängen angeboten.

Inhalte dieser Lehrgänge sind:

- Wie kann ich Spaziergänge weiter abwechslungsreich gestalten?
- Wie kann ich meine Gruppe gut aufwärmen und warm halten?
- Wie kann ich die Umgebung in meinen Spaziergang mit einbeziehen (Treppen, Geländer, Bänke, Trainingsgeräte)?

Wir möchten euch viele Ideen mitgeben, wie ihr eure Gruppenangebote (zumindest teilweise) nach draußen verlagern könnt.

Der erste Lehrgang ist am **13.11.** im Stadtpark Steglitz von **10 Uhr – etwa 12 Uhr**
Treffpunkt: Bushaltestelle (X83, 82/ 284, 380. Steglitz. Damm/ Bismarckstr. am Wall
Toilettenhäuschen direkt am Hochhaus .

Der zweite Lehrgang ist am **20.11.** in der Thermometersiedlung von **10 Uhr – etwa 12 Uhr**
Treffpunkt: S-Bahf Lichterfelde Süd, Ausgang Richtung Hochhaussiedlung, auf dem grossen
Rasenplatz. Hier halten auch BVG Busse div. Linien(186 und 284).

Um besser planen zu können bitten wir um Anmeldung unter puschmann@bwgt.org.

Viele Grüße

Stefanie Puschmann

bwgt e.V.