

Älter und aktiv: fit für 100

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie

Kursnummer 26L244151

Beginn Mittwoch, 28.01.2026, 10:55 - 11:55 Uhr

Dauer 43 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Anke Geylenberg

Kursentgelt 287,00 €

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmer*innen an. Dieses Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65-jährigen ist dabei im Fokus.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

28.01.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

30.01.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

04.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

11.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

18.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

25.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.02.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

04.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

11.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

13.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

18.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

25.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.03.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.04.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.04.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

22.04.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

24.04.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

29.04.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

13.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

20.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

22.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

27.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

29.05.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

03.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

10.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

12.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

19.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

24.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.06.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

01.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

03.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

10.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

15.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

17.07.2026 10:55 - 11:55 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)