Älter und aktiv: fit für 100

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

Kursnummer 26L244152

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 09:55 - 10:55 Uhr

Dauer 26 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Anke Geylenberg

Kursentgelt 174,00 €

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese 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 Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65jährigen ist dabei im Fokus.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.09.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.10.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

06.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
20.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
27.11.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.12.2026	09:55 - 10:55 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite