

# Älter und aktiv: Beweglich und fit mit Tischtennis

Kursnummer 26N244002

---

Beginn Dienstag, 21.07.2026, 15:15 - 16:45 Uhr

---

Dauer 6 x nachmittags

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

Dozent Michael Michels

---

Kursentgelt 84,00 €

---

Tischtennis ist ein wunderbarer Sport, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Koordination werden stark gefördert.

Beweglichkeit, Ausdauer und Feinmotorik werden gelenkschonend trainiert, ohne den Körper zu überfordern.

Schach und Tischtennis sind ideale Aktivitäten im Senior\*innenbereich und als Kombination „unschlagbar“. Sie ergänzen sich hervorragend und fördern Körper und Geist auf unterschiedliche, aber komplementäre Weise. Von Ruhe und Fokus bis Bewegung und Dynamik!

Sowohl Schach wie auch Tischtennis sind spannend und unterhaltsam, benötigen keine teure Ausrüstung und lassen sich an vielen schönen Orten spielen.

Wir trainieren ohne Leistungsdruck. Die Freude an der persönlichen Entwicklung und dem gemeinsamen Erfolg steht im Vordergrund.

## Über den Dozenten:

Michael Michels ist Diplom-Pädagoge und Mathematiklehrer sowie Tischtennis- und Schach-Trainer.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

21.07.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

28.07.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

04.08.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

11.08.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

18.08.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

25.08.2026 15:15 - 16:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)