Älter und aktiv: Tischtennis und Schach ohne Wettbewerb - eine Kombi zur Gesundheitsprävention

Kursnummer 26N244005

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 13:45 - 16:45 Uhr

Dauer 6 x nachmittags

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Michael Michels

Kursentgelt 0,00 €

Schach trainiert die Konzentration, das logisch-strategische Denken sowie das Gedächtnis und fördert die Entscheidungsfreude und das Selbstwertgefühl. Schon im Einsteiger:innen- und Hobby- Bereich lässt sich dieser positive Effekt eindeutig nachweisen.
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.

Das Angebot wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen“ gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
11.11.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
18.11.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
25.11.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.22
02.12.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
09.12.2026	13:45 - 16:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

zur Kursdetail-Seite