

BEST 60Plus: Der Charme des Älterwerdens

Kursnummer	26N712004
Beginn	Dienstag, 27.01.2026, 09:30 - 12:45 Uhr
Dauer	3 Termine
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 1.16, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	noch nicht bekannt
Kursentgelt	0,00 €

Ein kostenloses Angebot für Menschen ab 60 Jahren, die ihr Wohlbefinden fördern möchten.

**Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.
Bitte wenden Sie sich bei Interesse an vhs-bell@stadt-koeln.de**

Altern ist kein Stillstand, sondern ein Aufbruch – ein neues Kapitel voller Chancen, Erkenntnisse und Lebensfreude. Erfahren Sie, was die Wissenschaft heute über erfolgreiches Altern weiß und wie jede und jeder selbst aktiv dazu beitragen kann, vital und erfüllt zu leben.

Dieser Kurs lädt dazu ein, einfache Möglichkeiten für mehr innere Stabilität, Lebensfreude und Entspannung kennenzulernen.

Durch Gespräche, kleine Übungen und praktische Tipps entstehen neue Ideen, um sich selbst und anderen Gutes zu tun. Entdecken Sie, wie seelische Widerstandskraft entsteht und wie Sie innere Stärke entwickeln, um den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit zu begegnen.

Zielgruppe:

Menschen ab 60 Jahren aus Köln und Umgebung

Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Förderprogramms „BELL - Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	09:30 - 12:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 1.16
03.02.2026	09:30 - 12:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 1.16
10.02.2026	09:30 - 12:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 1.16

[zur Kursdetail-Seite](#)