

# BEST 60Plus: Mit Tischtennis beweglich bleiben

Kursnummer 26N712016

---

Beginn Mittwoch, 26.08.2026, 11:15 - 13:30 Uhr

---

Dauer 6 x nachmittags

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

Dozent Katharina Michajlova

---

Kursentgelt 0,00 €

---

**Das Angebot ist kostenfrei für Menschen ab 60 Jahren aus Köln und Umgebung.**

**Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.**

**Bitte wenden Sie sich bei Interesse an [vhs-bell@stadt-koeln.de](mailto:vhs-bell@stadt-koeln.de)**

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.

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

**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

---

26.08.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

---

02.09.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

09.09.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

16.09.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

23.09.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

30.09.2026 11:15 - 13:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)