

# BEST 60Plus: Perspektiven 60Plus - Die schönen Seiten des Älterwerdens entdecken

---

Kursnummer 26N712028

---

Beginn Dienstag, 11.08.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

---

Dauer 1 x vormittags

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 1.09

---

Dozent Angelika Rausch

---

Kursentgelt 0,00 €

---

**Eine kostenlose Vortragsreihe für Menschen ab 60 Jahren.**

**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)

Im Mittelpunkt von "Perspektiven 60Plus - Werkzeuge für Kopf und Seele" stehen Themen, die Körper, Geist und Wohlbefinden stärken. In angenehmer Atmosphäre erhalten Sie Anregungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen - für mehr Balance, geistige Beweglichkeit und Lebensfreude. Dabei bleibt es nicht beim Zuhören: Alle Vorträge beinhalten praktische Übungen und kleine Sequenzen zum Mitmachen. So können Sie die Inhalte direkt ausprobieren und erleben, was Ihnen guttut.

Eine Reihe für alle Menschen ab 60, die neugierig bleiben, sich persönlich weiterentwickeln und ihre Lebensqualität aktiv gestalten möchten - ganz gleich, ob Sie bereits viel Erfahrung mitbringen oder einfach neue Anregungen suchen.

**Die schönen Seiten des Älterwerdens entdecken** ist der erste Vortrag dieser Reihe..

Weitere Themen und Termine:

- 01.09.2026: [Mit Witz und Charme schlagfertiger werden](#)
- 29.09.2026: [Mehr Balance: Körper stärken, Gedanken lenken](#)
- 20.10.2026: [Geistig fit + lebendig: Gedächtnis trainieren](#)

Alle Vorträge können unabhängig voneinander besucht werden.

**Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Programms "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**

---

11.08.2026 10:00 - 12:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 1.09

---

[zur Kursdetail-Seite](#)