

BEST 60Plus: Perspektiven 60Plus - Mehr Balance: Körper stärken, Gedanken lenken

Kursnummer 26N712032

Beginn Dienstag, 10.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

Dauer 1 x vormittags

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 1.05

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

Im Mittelpunkt von "Perspektiven 60Plus" 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.

Mehr Balance: Körper stärken, Gedanken lenken ist der dritte Vortrag dieser Reihe.

Weitere Themen und Termine:

- 11.08.2026: [Die schönen Seiten des Älterwerdens entdecken](#)
- 01.09.2026: [Mit Witz und Charme schlagfertiger werden](#)

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

10.11.2026 10:00 - 12:15 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 1.05

[zur Kursdetail-Seite](#)