

Veranstaltungsort:

Bürgerzentrum Nippes -
Altenberger Hof
Mauenheimer Str. 92
50733 Köln

Einfach
vorbeikommen

Aktionstag

Nippes bewegt

Veranstalter:

SeniorenNetzwerke im Bezirk
Nippes und Bürgerzentrum
Nippes, mit Unterstützung von
rahm Gesundheit und Mobilität

Aktiv, sportlich und
gesund im Veedel für
Menschen 60+



Gefördert durch die
Bezirksvertretung Nippes



Stadt Köln



Bild von pikisuperstar auf Freepik

Mi. 29. Mai 2024
13 - 17 Uhr



Das
erwartet
Euch



13 Uhr

Beginn u. Grußworte
stellv. Bezirksbürgermeister
Hr. Meier, Organisator*innen
u. Seniorenvertretung Nippes

ab 13:30 Uhr

Mitmachaktionen -
Tanzgruppe Altenberger Hof,
Nippeser Singtreff,
Improtheater - Frühreif 2.0,
Stadtsporbund

15:30 Uhr

Kölsch Band Formation Klaves

16:15 Uhr

Kunstorchester Kwaggawerk

13:30 Uhr

Fitness für die 60er

Ab 15 Uhr

Digital-/Smartphonehilfe

15:15 Uhr

Rücken-Yoga

16:15 Uhr

Qigong

Mitmachen

Ausprobieren

z. B. Rikscharfaharten,
Reparaturcafé,
Venendruckmessung,
Pedelec-Simulator,
Alltags-Fitness-Test,
Treppenlift, Boule und
viele mehr