

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. 18. Juni 2025
13 - 17 Uhr



**Das
erwartet
Euch**



**13:00 Uhr
Eröffnung**

**13:30 Uhr
Mitmachaktion -
Stadtsporbund**

**14:00 Uhr
Grußwort
Bezirksbürgermeisterin
Dr. Diana Siebert**

**ab 14:30 Uhr
Mitmachaktionen -
Tanzgruppe Altenberger Hof,
Nippeser Singtreff, Fitness**

**16:00 Uhr
Kunstorchester Kwaggawerk**

**13:00 Uhr
Boule spielen**

**13:30 Uhr
Fitness für die 60er**

**14:00 Uhr
Fit für 100**

**15:30 Uhr
Qi Gong**

**16:15 Uhr
Yoga meets Pilates**

Mitmachen

Ausprobieren

**z. B. Rikscharfahrten,
Reparaturcafé,
Digitalhilfen, Gaming,
Venendruckmessung,
Pedelec-Simulator,
Alltags-Fitness-Test,
Treppenlift und vieles
mehr**