

Die Bevölkerung wird älter.



Auch in Köln.

Viele Vereine und Gruppen kümmern sich um Sport für ältere Menschen.



Das hilft, gesund zu bleiben.

Sport und Bewegung sind wichtig.



Bewegung hält den Körper stark.

Man trifft andere Menschen.



Das ist gut für die Gesundheit und das Glück.

So können ältere Menschen gut und glücklich leben.

