

## EXTRAS IM FEBRUAR

### Techniksprechstunde

#### Neu: mittwochs

Von 15:00 bis 17:00 Uhr  
Einzelberatung mit Anmeldung  
Beginn 04.02.2026

### Karnevalsfeier im Treff

#### Mit Kaffee und Kuchen

Dienstag, 10.02.2026  
Einlass 14:30, Beginn 15:00 Uhr

**BITTE KAUFEN SIE EINE KARTE**

### Aschermittwoch: Mittagstisch

Pellkartoffeln mit Heringsstip  
18.02.2026, 12:30

### KI-Workshop für Anfänger

Freitag, 20.02.2026 um 15:00 Uhr

**NEU**

### Sonntagstreff:

Ein Lächeln 😊, eine Tasse Kaffee ☕,  
Kuchen, gemeinsam reden  
**22.02.2026, 14:30 Uhr**

### Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

#### 04.02.2026:

Wanderung nach Rös Rath, Mittag im  
Restaurant Heideblick, Aufbruch um 10:00  
Uhr von der Bushaltestelle Neufeldweg, ca.  
14 km

#### 11.02.2026:

Wanderung in Lohmar, Mittag im Restaurant  
Aueler Hof, Abfahrt um 09:27 von der  
Haltestelle Linie 1 Richtung Köln, ca. 11 km

#### 18.02.2026:

Wanderung nach Dellbrück, Fischessen im  
Restaurant Alt Thurn, Aufbruch um 10:00  
Uhr vom Refrather Treff, ca. 13 km

#### 25.02.2026:

Wanderung am Militärring, Mittag im  
Geißbockheim, Abfahrt um 09:27 Uhr von  
der Haltestelle Refrath Linie 1 Richtung Köln,  
ca. 12 km

**Es kann Änderungen im Programm geben  
– bitte ggf. dienstags im Treff nachfragen**

Willkommen  
im

**Refrather Treff**

**PROGRAMM  
FEBRUAR 2026**

Steinbrecher Weg 2  
51427 Refrath  
Telefon: 02204 67814  
[info@treff-refrath.de](mailto:info@treff-refrath.de)

Wir bitten um Anmeldung

## Montag

09:00 Gymnastik  
09:30 FrühstücksTreff **02.02.** (nä. 02.03.)  
10:00 Gymnastik  
10:15 Schreibwerkstatt, **wieder im März**  
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)  
11:00 Qi Gong  
12:00 Qi Gong  
11:45 Spanisch: Fortgeschrittene/Konversation  
15:00 Geselliges Tanzen  
15:00 Spielenachmittag  
15:00 KunstTreff  
15:00 Schach – **alle 14 Tage**  
15:00 Näh-Treff  
17:00 Yoga (Z)  
18:30 Yoga (Z)

## Dienstag

09:20 Gymnastik  
10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining  
10:30 Englisch für Fortgeschrittene (B1)  
10:30 Französisch: Initiation à la conversation  
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald  
12:15 Spanisch: Aufbau und Wiedereinsteiger  
12:00 REHA-Sport  
13:00 REHA-Sport  
14:00 REHA-Sport  
14:00 Bridge  
14:00 Spaziergang bei Wind und Wetter  
17:00 Chor Spätlese  
17:15 Wirbelsäulengymnastik  
18:20 Wirbelsäulengymnastik  
19:30 Biodanza

## Mittwoch

09:00 Denkwerkstatt  
09:00 Yoga (Z)  
10:00 Wandergruppe:  
**Treffpunkte** siehe Rückseite  
10:00 Kreatives Gestalten  
10:30 Qi Gong  
10:45 Denkwerkstatt  
11:30 Büchertausch  
14:00 Skat und Doppelkopf  
17:00 Literaturkreis: **25.02.** Die Liebe in groben Zügen, Bodo Kirchhoff

### Ausblick

**KI für Fortgeschrittene**  
**10.03.2026, 16:00 Uhr**

### **Frühlingscafé**

**Die Kreativgruppe lädt ein:**  
**Schöne Deko und Geschenke**  
**Waffeln mit Kirschen und Sahne**  
**20.03.2026 Beginn 14:00 Uhr**

**Fründinne rheinischer Mundart**  
**laden ein zum fröhlichen Nachmittag**  
**„Sitten und Gebräuche rund ums**  
**(Halb-)Jahr“**  
**11.03.2026, 15:00 Uhr**

**Workshop Selbstverteidigung**  
**18.03.2026, 15:00 Uhr**

**Pflegeberatung RBK**  
**19.03.2026 nur mit Termin ab 9:00 Uhr**

## Donnerstag

09:15 REHA-Sport  
10:15 REHA-Sport  
10:30 English Conversation  
10:30 English Conversation Advanced  
11:15 Sitzgymnastik  
15:00 Chor Stimmband  
15:00 Gemeinsam Handarbeiten  
15:00 Erzählcafé **19.02.2026**  
17:30 TaiJi

## Freitag

09:15 Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger  
10:00 Feldenkrais  
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger  
11:00 Aquarell Malen  
11:15 Spanisch Anfänger (Kurs 11)  
11:45 Sitzgymnastik  
13:00 Spanisch Anfänger (Kurs 13)  
15:00 Spielenachmittag  
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **13.2. und 27.2.**  
15:00 Tänze aus aller Welt  
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)  
18:00 Yoga (Z)  
19:45 Zen Meditation