

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 Rösrath, 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 Linie1 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

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