

EXTRAS IM APRIL

„Pflege mit Herz und ohne schlechtes Gewissen“

Vortrag mit Austausch
Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige
Mittwoch, 02.04.2025, 16:30 – 18:00 Uhr

Frühlingscafé

Freitag, 04.04.2025 von 14 – 17:00 Uhr
Waffeln und Kreatives

Workshop Zen-Meditation für Einsteiger

Samstag, 12.04.2025 von 15:00 -17:00 Uhr

ZUSATZVORSTELLUNG

„Golden Girlies“ Theater Süßholz

Dienstag, 15.04.2025, Einlass um 15:15
Uhr, nur mit Anmeldung, Eintritt frei – um
Spende wird gebeten

Aquagymnastik + Schwimmerlernung für Kinder montags und freitags

Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

02.04.2025:

Wanderung in Zündorf, Mittag im Restaurant
Landhaus Zündorf, Abfahrt um 09:17 Uhr
von der Bushaltestelle Neufeldweg, 14 km

09.04.2025:

Panoramawanderung in Kürten/Lindlar
(Achtung: viele Steigungen!) Mittag im
Restaurant Burger, Abfahrt um 09:58 Uhr
von der Bushaltestelle Steinbreche, 15 km

16.04.2025:

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

23.04.2025:

Wanderung in Kürten, Mittag im Restaurant
Sülztaler Hof, Abfahrt um 09:13 Uhr von der
Bushaltestelle Steinbreche, ca. 15 km

29.04.2025

WanderTreff im Refrather Treff um 15 Uhr
Planung der neuen Touren

30.04.2025

Wanderung zum Naturfreundehaus Hardt,
Aufbruch um 10 Uhr vom Refrather Treff, ca.
12 km

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

Willkommen

im

Refrather Treff

PROGRAMM

APRIL 2025

Steinbrecher Weg 2
51427 Refrath
Telefon: 02204 67814
info@treff-refrath.de

Montag

- 09:00 Gymnastik
- 09:30 FrühstücksTreff **07.04.** (nä. 05.05.)
- 10:00 Gymnastik
- 10:30 Englisch für fortgeschrittene Anfänger
- 11:00 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 Englischkurs: Let's Enjoy English
- 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
- 15:00 Laienspieltheater „Süßholz“
- 17:00 Spanisch fortgeschrittene Anfänger
- 17:00 Spätlese
- 17:15 Wirbelsäulengymnastik
- 18:20 Wirbelsäulengymnastik
- 19:30 Biodanza

Mittwoch

- 09:00 Denkwerkstatt - **NEU**
- 09:00 Yoga (Z)
- 10:00 Wandergruppe:
Treffpunkte siehe Rückseite
- 10:00 Kreatives Gestalten
- 10:30 Qi Gong
- 10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 11:30 Büchertausch
- 14:00 Skat, Bridge, Doppelkopf
- 17:00 Literaturkreis, **Arno Geiger:**
„Das glückliche Geheimnis“ 16.04.
- 17:00 Kunstgeschichte: **„Künstlerpaare“**
9.04. und 23.04.

AUSBLICK

FRÜNDINNE RHEINISCHER MUNDART
MITTWOCH, 07.05.2025 15:00 UHR

3ER WORKSHOP
QIGONG, XIXIHU, TAIJI:
SONNTAG, 18.05.2025 10:30 UHR BIS 11:30

MITTAGSTISCH:
KASSELER MIT SAUERKRAUT UND
PÜREE:
MITTWOCH, 14.05.2025 UM 12:30 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 Erzählcafe **24.04.2025**
- 17:30 TaiJi

Freitag

- 08:50 Gymnastik am Morgen
- 09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
- 10:00 Feldenkrais
- 10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
- 11:45 Integrale Sitzgymnastik
- 15:00 Spielenachmittag
- 15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **11. und 25.04.**
- 15:00 Tänze aus aller Welt
- 17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
- 18:00 Yoga (Z)
- 19:45 Zen Meditation

Sonntag

- 14:30 Boule

(Z) Zertifizierte Angebote sind Angebote, die von der Krankenkasse bezuschusst werden.