

EXTRAS IM JUNI

Pflegeberatung des Rheinisch Bergischen Kreises:

Donnerstag, 12.06.2025 von 09:00 – 13:00
mit Termin

DRK Blutspende

Donnerstag, 26.06.2025 von
15:00 – 19:30 Uhr

**Aquagymnastik +
Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags**

Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

04.06.2025:

Wanderung in der Wahner Heide, Mittag in
der Waldwirtschaft Heidekönig, Abfahrt um
09:27 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1
Richtung Köln, ca. 12 km

11.06.2025:

Wanderung nach Rodenkirchen, Mittag im
Restaurant Quetsch, Abfahrt um 09:47 Uhr
von der Haltestelle Refrath Linie 1 Richtung
Köln, ca. 14 km

18.06.2025:

Wanderung nach Forsbach, Mittag im
Restaurant Altvolberger Hof, Aufbruch um
10:00 Uhr von der Bushaltestelle
Neufeldweg, ca. 16 km

25.06.2025:

Wanderung nach Mitteleschbach, Mittag im
Restaurant Rustikana, Aufbruch um 09:30
Uhr von der Bushaltestelle Neufeldweg,
ca. 16 km

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

Willkommen

im

Refrather Treff

PROGRAMM JUNI 2025

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

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **02.06.** (nä. 14.7.)
10:00 Gymnastik
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
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 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
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, **Kristín Marja Baldursdóttir „Kühl graut der Morgen“, 18.06.**

Ausblick

SOMMERFEST

Sonntag, 6.7.2025 von 10:00 – 17:00
Cafeteria, Grill, kühle Getränke, Schönes
Gebrauchtes, Kasperletheater,
Kinderflohmarkt, Jugendrotkreuz,
ausführliche Programminformationen

Vernissage:

Acrylfarben auf Leinwand von Ellen Kolter
Freitag, 18.07.2025 um 17:00 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 Erzählcafé **12.06.2025**
16:30 Gymnastik mit Ela, neu ab 08.05
17:30 TaiJi

Freitag

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 **13. und 27.06.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Sonntag

15:00 Boule

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