

EXTRAS IM APRIL

Philosophie: Macht und Ohnmacht
Mittwoch, 03.04.2024, 17:00 Uhr

Workshop Selbstverteidigung
Mittwoch, 10.04.2024 um 15:00 Uhr

Frühlingskonzert
Mittwoch, 17.04.2024, 15:00 Uhr

Künstliche Intelligenz:
Freitag, 19.04.2024, 15:00 Uhr

Workshop Zen-Meditation
Sonntag, 21.04.2024 um 15:00 Uhr

Erzählcafé mit Sandra:
Kaffeeklatsch in ungezwungener Runde
Donnerstag, 25.04.2024 um 15 Uhr

Wandertermine immer mittwochs – Treffen 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

03.04.2024

Wanderung in Worringen, Mittag im
Restaurant Zur Fähre, Abfahrt um 09:17 Uhr
von der Bushaltestelle Neufeldweg Richtung
Köln, ca. 14 km

10.04.2024

Wanderung in Bornheim, Mittag im
Restaurant Rheinterrassen, Abfahrt um
10:17 Uhr von der Bushaltestelle Neufeldweg
Richtung Köln, ca. 10 km

17.04.2024

Wanderung in Lohmar, Kaffee im Restaurant
Auf dem Berge; Abfahrt um 11:14 Uhr von
der Bushaltestelle Neufeldweg Richtung
Bensberg, ca. 15 km

24.04.2024

Wanderung von Brühl nach Erftstadt, Mittag
im Restaurant Alt Liblar, Abfahrt von der
Bushaltestelle Neufeldweg Richtung Köln,
um 09:17 Uhr, ca. 13 km

**Es kann Änderungen im Programm geben
– bitte ggf. dienstags im Treff nachfragen
Wandern auf eigene Gefahr**

Willkommen

im

Refrather Treff

PROGRAMM

APRIL 2024

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

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **8.4.**
10:00 Gymnastik
10:00 Französisch Stammtisch alle 14 Tage
10:30 Englisch für Anfänger
11:00 Qi Gong
13:30 Geselliges Tanzen für Anfänger
15:00 Geselliges Tanzen
15:00 Näh-Treff
15:00 Spielenachmittag
15:00 KunstTreff
18:00 Yoga (Z)
19:30 Bensberger Kammerchor

Dienstag

09:30 Gymnastik
10:30 Englischkurs: Let's Enjoy English
10:30 Französisch: Initiation à la conversation
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
12:00 Spanisch Aufbau und Wiedereinsteiger
13:00 NEU Reha-Sport ab 19.3.
14:00 NEU Reha-Sport ab 19.3.
13:30 Spanisch Fortgeschrittene/Konversation
14:00 Bridge
15:00 Laienspieltheater „Süßholz“
17:00 Spanisch fortgeschrittene Anfänger
17:00 Spätlese
17:15 Wirbelsäulengymnastik (VHS)
18:20 Wirbelsäulengymnastik (VHS)
19:30 Biodanza

Mittwoch

09:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
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
18:00 Literatur: Daniel Kehlmann
„Lichtspiel“, **24.4.**

AUSBLICK MAI

Mittwoch, 15.05.2024 um 18 Uhr

Klimadialog mit der Initiative
„KlimaGerecht Leben“

Kunstgeschichte

Frau Meyer-Bialk startet wieder
29.5., 12.6., 26.6.2024
Thema wird noch bekannt gegeben

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

Donnerstag

9:15 REHA-Sport
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband

Freitag

09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:45 Sitzgymnastik
15:00 Spielenachmittag
15:15 Tänze aus aller Welt
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **12.4. + 26.4.**
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

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