

EXTRAS IM MAI

Zeit für Fragen:

rund um Smartphone, Tablet und PC
Freitag, 10.05. + 24.05.2024 mit Termin!
ab 15:00 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch:

Mittwoch, 15.05.2024, 12:30 Uhr

Klimatalk:

Mittwoch, 15.05.2024, 18:00 Uhr

Literaturkreis:

Natascha Wodin - Sie kam aus Mariupol
Mittwoch, 22.05.2024, 18:00 Uhr

Erzählcafé mit Sandra:

Kaffeeklatsch in ungezwungener Runde
Donnerstag, 23.05.2024, 15:00 Uhr

Künstliche Intelligenz:

Freitag, 24.05.2024, 15:00 Uhr

Kunstgeschichte

Frau Meyer-Bialk startet wieder
29.5., 12.6., 26.6.2024, 17:00 Uhr
Thema: Impressionismus

Wandertermine immer mittwochs – Treffen 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

01.05.2024

Wanderung zum Restaurant Heideblick,
Aufbruch um 10:00 Uhr von der
Bushaltestelle Neufeldweg, ca. 12 km

Dienstag, 07.05.2024 um 15 Uhr:

Stammtisch zur Besprechung der
Ausflugsziele

08.05.2024

Wanderung in Linz, Fahrt mit der
Kasbachtalbahn, Mittag im Restaurant Alte
Brauerei, Abfahrt um 09:07 von der
Haltestelle 1 Richtung Köln, ca. 12 km

Weitere Termine ab dem 07.05.2024

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

Willkommen

im

Refrather Treff

PROGRAMM

MAI 2024

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

Montag

- 09:00 Gymnastik
- 09:30 FrühstücksTreff **6.5.** (nä.: 3.6.2024)
- 10:00 Gymnastik
- 10:30 Englisch für fortgeschrittene Anfänger
- 11:00 Qi Gong
- 13:30 Geselliges Tanzen für Anfänger
- 15:00 Geselliges Tanzen
- 15:00 Spielenachmittag
- 15:00 KunstTreff
- 15:30 Näh-Treff
- 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 REHA-Sport
- 14:00 REHA-Sport ab
- 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

AUSBLICK JUNI

Busfahrt nach Bad Münstereifel

Donnerstag, 27.06.2024

Auftritt des Chores in der DRK Kita Wilde 13

Start unserer Kooperation
28.06.2024

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
- 15:30 Tänze aus aller Welt
- 15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **10.5. und 24.5.**
- 18:00 Yoga (Z)
- 19:45 Zen Meditation

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