

Retraher

Treff

Steinbrecher Weg 2
 Tel: 02204/67814
 info-treff@treff-retrah.de

Der Retraher Treff
 ist eine Begegnungsstätte, die
 sie jederzeit ganz zwinglos
 aufsuchen können
 sie brauchen weder Mitglied
 in einem Club, noch Mitglied
 beim Deutschen Roten Kreuz
 zu sein. Vielleicht schauen
 sie ja mal vorbei - wir heißen
 sie herzlich willkommen.

- Bewegung und Gesundheit
- Wanderungen
- Fremdsprachen
- Fit am Computer und Handy
- Kunst und Kreativität
- Singen
- Literatur
- Philosophie
- Kunstgeschichte
- Kulturangebote
- Geselliges und Kommunikation
- Beratung

2020 Januar
 2020 Februar

TERMINE UND
 VERANSTALTUNGEN

Montag, 06.01.20

- 9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 10:00 Französisch Conversation
- 10:00 Qi Gong (FFFF)
- 15:00 Offener Spiele-Nachmittag
- 15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
- 17:30 Rücken-Signale (Z)
- 18:00 Theaterabo „Gräfin Mariza“

Dienstag, 07.01.20

- 9:00 Italienisch für Anfänger
- 9:00 Spanisch für Anfänger
- 9:00 Englisch medium
- 9:45 Gymnastik
- 10:00 Aquarell - Malen
- 10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
- 10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
- 10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
- 11:00 Beckenbodengymnastik
- 12:00 Wirbelsäulengymnastik
- 12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
- 13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
- 14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 15:00 Musikkreis
- 15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 17:15 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:20 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:30 Spätlese
- 18:45 Italienischkurs
- 19:30 Neuer Kurs: TaiChi (FFF)

Mittwoch, 08.01.20

- 9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 10:00 Wanderung Rösrath Kleineichen
- 10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
- 10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
- 18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)

- 19:00 Philosophieseminar: Hannah Arendt „Denken ohne Geländer“

Yoga

Donnerstag, 09.01.20

- 9:00 Funktionsgymnastik
- 10:30 English Conversation ADVANCED
- 10:30 Englisch für Fortgeschrittene
- 11:00 Sitzgymnastik
- 14:30 Chorprobe „StimmBAND“
- 14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading

Freitag, 10.01.20

- 16:15 Folklore Tanz
- 18:15 Rücken-Signale (Z)
- 9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
- 10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
- 10:00 Feldenkrais
- 11:00 Italienisch Aufbaukurs
- 16:30 Treff am Bücherregal mit Kaffee

Montag, 13.01.20

- 9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 9:30 FrühstücksTreff (Nächster Termin: 10. Februar) (FFFF)
- 10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 10:00 Französisch Conversation
- 10:00 Qi Gong (FFFF)
- 15:00 iPad „Offene Sprechstunde“
- 15:00 Offener Spiele-Nachmittag
- 15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
- 17:30 RückenSignale
- 19:00 Philosophieseminar: Seneca „Glück und Schicksal“ Reclam (FFFFF)

Dienstag, 14.01.20

- 9:00 Italienisch für Anfänger
- 9:00 Spanisch für Anfänger
- 9:00 Englisch medium
- 9:45 Gymnastik
- 10:00 Aquarell - Malen
- 10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
- 10:35 Englischkurs: Easy Conv./Easy Re.

- 10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
- 11:00 Beckenbodengymnastik
- 12:00 Wirbelsäulengymnastik
- 12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
- 13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
- 14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 15:00 Musikkreis
- 15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 17:15 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:20 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:30 Spätlese
- 18:45 Italienischkurs
- 19:30 TaiChi (FFF)

Mittwoch, 15.01.20

- 9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 9:50 Wanderung Odenthal Scheuren
- 10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
- 10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
- 18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)
- 19:00 Literaturkreis: Saša Stanišić: „Herkunft“ (FFFF)
- 19:30 Yoga

Donnerstag, 16.01.20

- 9:00 Funktionsgymnastik
- 10:30 English Conversation ADVANCED
- 10:30 Englisch für Fortgeschrittene
- 11:00 Sitzgymnastik
- 14:30 Chorprobe „StimmBAND“
- 14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
- 16:15 Folklore Tanz
- 18:15 Rücken-Signale (Z)

Freitag, 17.01.20

- 9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
- 10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
- 10:00 Feldenkrais
- 11:00 Italienisch Aufbaukurs

Yoga (Z)

Montag, 20.01.20

- 9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
- 10:00 Französisch Conversation
- 10:00 Qi Gong (FFFF)
- 10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!
- 15:00 Spiele-Nachmittag
- 15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
- 17:30 Rücken-Signale (Z)

Dienstag, 21.01.20

- 9:00 Italienisch für Anfänger
- 9:00 Spanisch für Anfänger
- 9:00 Englisch medium
- 9:45 Gymnastik

Aquarell - Malen (FFFF)

- 10:00 Aquarell - Malen (FFFF)
- 10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
- 10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
- 10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
- 11:00 Beckenbodengymnastik
- 12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
- 12:30 Wirbelsäulengymnastik
- 13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
- 14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 15:00 Musikkreis
- 15:00 Ehrenamtlerinnen der Frühstücksgruppe: Kaffee-Treff
- 15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
- 17:15 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:20 Wirbelsäulengymnastik **
- 18:30 Spätlese
- 18:45 Italienischkurs
- 19:30 TaiChi (FFF)

Mittwoch, 22.01.20

- 9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
- 10:00 Wanderung Rösrath Forsbach
- 10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe

WANDERTERMINNE

Mittwoch, 08.01.20, 10:00 Uhr	KVB Haltestelle Retraher (16 km) ←	Bushalt: Neufeldweg Rl Köln (14 km)	Mittwoch, 12.02.20, 09:10 Uhr
Mittwoch, 15.01.20, 09:50 Uhr	Rösrath Kleinen Restau. Gourmet	Köln Sürtth Restaurant Rheinterrassen	Mittwoch, 19.02.20, 10:00 Uhr
Mittwoch, 22.01.20, 10:00 Uhr	Bushaltsteile Steinbreche (15 km) ←	Retraher Treff (12 km) ←	Mittwoch, 26.02.20, 10:00 Uhr
Mittwoch, 29.01.20, 09:50 Uhr	KVB Haltestelle Retraher (17 km) ←	Retraher Treff (kurze Strecke ca 7 km) ←	Mittwoch, 04.03.20, 09:10 Uhr
Mittwoch, 05.02.20, 10:00 Uhr	Lindlar Linde Restaurant Burger	Bushalt: Neufeldweg Rl Köln (11 km) ←	Mittwoch, 05.02.20, 10:00 Uhr
Retraher Treff (11 km) →	Delbrück / Rest. Al Capriccio		

Bitte vormerken:

Wanderführerin: Maria Candido 0177-3075744 Wanderungen und Fahrradtouren auf eigene Gefahr!

• **Büchertauschbörse**
 Gut erhaltene Bücher werden getauscht. Feste Zeiten: montags von 15:00 bis 16:00 Uhr, mittwochs, 11:30 - 12:30 Uhr und freitags, 17:00 - 18:00 Uhr.
 Treff am Bücherregal mit Kaffee: Freitag, 10.1.20 und Freitag, 14.2.20, jeweils 16:30 Uhr.
 • **Voranmeldung:**
 Samstag, 4.4.19, 14:00 Osterbasar der Kreativgruppe (FFFF) ** Angebote der VHS (Z) sind Angebote die von der Krankenkasse anerkannt werden.
 • **Angebote für junge Familien**
 Schwimmvermerkung für Kinder, Pkkip.
 Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie im Büro!

Werden Sie Mitglied im Förderverein Retraher Treff gemeinnützige GmbH! Mit Ihren Beiträgen fördern Sie die Begegnungsstätte Retraher Treff. Wir wollen Anschaffungen und Maßnahmen finanzieren, für die sonst keine Mittel zur Verfügung stehen und die den Retraher Treff noch attraktiver machen! Wenn Sie mithelfen wollen, können Sie durch Ihre Mitgliedschaft dazu beitragen. Unterlagen erhalten Sie im Büro oder von Ihrem Kursleiter.

10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Feldenkrais
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	11:00 Italienisch Aufbaukurs
18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)	16:00 Orientalischer Tanz
19:00 Philosophieseminar: Hannah Arendt „Denken ohne Geländer“	18:00 Yoga (Z)
19:00 Filmfreunde laden ein: Madame Malory und der Duft von Curry (FFF)	Montag, 03.02.20
19:30 Yoga	9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
Donnerstag, 23.01.20	10:00 Französisch Conversation
9:00 Funktionsgymnastik	10:00 Qi Gong
10:30 English Conversation ADVANCED	10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!
11:00 Sitzgymnastik	15:00 Offener Spiele-Nachmittag
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
14:30 Chorprobe „StimmBand“	17:30 Rücken-Signale (Z)
16:15 Folklore Tanz	18:30 Musikgeschichte: Oper und Karneval(F)
18:15 Rücken-Signale (Z)	Dienstag, 04.02.20
Freitag, 24.01.20	9:00 Italienisch für Anfänger
9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen	9:00 Spanisch für Anfänger
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	9:00 Englisch medium
10:00 Feldenkrais	9:45 Gymnastik
11:00 Italienisch Aufbaukurs	10:00 Aquarell - Malen (FFFF)
16:30 Treff am Bücherregal mit Kaffee	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
18:00 Yoga (Z)	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
Montag, 27.01.20	10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	11:00 Beckenbodengymnastik
10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
10:00 Französisch Conversation	12:00 Wirbelsäulengymnastik
10:00 Qi Gong (FFFF)	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!	14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
15:00 Offener Spiele-Nachmittag	14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	15:00 Musikkreis
17:30 Rücken-Signale (Z)	15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
19:00 Philosophieseminar: Seneca „Glück und Schicksal“ Reclam (FFFFF)	17:15 Wirbelsäulengymnastik**
Dienstag, 28.01.20	18:20 Wirbelsäulengymnastik**
9:00 Italienisch für Anfänger	18:30 Spätlese
9:00 Spanisch für Anfänger	18:45 Italienischkurs
9:00 Englisch medium	19:15 TaiChi (FFF)
9:45 Gymnastik	Mittwoch, 05.02.20
10:00 Aquarell - Malen (FFFF)	9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:30 Spanisch für Fortgeschrittene	10:00 Wanderung Dellbrück
10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
11:00 Beckenbodengymnastik	13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
12:00 Wirbelsäulengymnastik	18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)
12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)	19:00 Philosophieseminar: Hannah Arendt „Denken ohne Geländer“
13:50 Aquajogging-Wassergymnastik	19:30 Yoga
14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	Donnerstag, 06.02.20
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	9:00 Funktionsgymnastik
15:00 Musikkreis	10:30 English Conversation ADVANCED
15:50 Aquajogging-Wassergymnastik	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
17:15 Wirbelsäulengymnastik**	11:00 Sitzgymnastik
18:20 Wirbelsäulengymnastik**	13:00 Smartphone und Tablet für Anfänger I (FFF)
18:30 Spätlese	14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
18:45 Italienischkurs	14:30 Chorprobe „StimmBAND“
19:30 TaiChi (FFF)	16:15 Folklore Tanz
Mittwoch, 29.01.20	18:15 Rücken-Signale (Z)
9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	Freitag, 07.02.20
9:50 Wanderung Lindlar Linde	9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Feldenkrais
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	11:00 Italienisch Aufbaukurs
18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)	16:00 Orientalischer Tanz
18:00 Kunstgeschichte: Martin Kippenberger „Bitteschön-Dankeschön“(FFFF)	18:00 Yoga (Z)
19:30 Yoga	Montag, 10.02.20
Donnerstag, 30.01.20	9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
9:00 Funktionsgymnastik	9:30 Frühstückstreff (Nächster Termin: 9. März) (FFFF)
10:30 English Conversation ADVANCED	10:00 Französisch Conversation
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	10:00 Qi Gong
11:00 Sitzgymnastik	10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!
14:30 Chorprobe „StimmBAND“	11:15 Qi Gong
16:15 Folklore Tanz	15:00 Offener Spiele-Nachmittag
18:15 Rücken-Signale (Z)	15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
Freitag, 31.01.20	17:30 Rücken-Signale (Z)
9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen	19:00 Philosophieseminar: Seneca „Glück und Schicksal“ Reclam (FFFFF)
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	

Dienstag, 11.02.20	9:00 Italienisch für Anfänger
9:00 Spanisch für Anfänger	9:00 Englisch medium
9:45 Gymnastik	10:00 Aquarell - Malen (FFFF)
10:00 Aquarell - Malen (FFFF)	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
10:30 Spanisch für Fortgeschrittene	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	11:00 Beckenbodengymnastik
11:00 Beckenbodengymnastik	12:00 Wirbelsäulengymnastik
12:00 Wirbelsäulengymnastik	12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
13:50 Aquajogging-Wassergymnastik	14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	15:00 Musikkreis
15:00 Musikkreis	15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
15:50 Aquajogging-Wassergymnastik	17:15 Wirbelsäulengymnastik**
17:15 Wirbelsäulengymnastik**	18:20 Wirbelsäulengymnastik**
18:20 Wirbelsäulengymnastik**	18:30 Spätlese
18:30 Spätlese	18:45 Italienischkurs
18:45 Italienischkurs	19:30 TaiChi
19:30 TaiChi	Mittwoch, 12.02.20
Mittwoch, 12.02.20	9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	9:10 Wanderung Köln Sürth
9:10 Wanderung Köln Sürth	10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)
18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)	18:00 Kunstgeschichte: Martin Kippenberger „Bitteschön-Dankeschön“(FFFF)
18:00 Kunstgeschichte: Martin Kippenberger „Bitteschön-Dankeschön“(FFFF)	19:00 Filmfreunde laden ein: The Lady in the van (FFF)
19:00 Filmfreunde laden ein: The Lady in the van (FFF)	19:30 Yoga
19:30 Yoga	Donnerstag, 13.02.20
Donnerstag, 13.02.20	9:00 Funktionsgymnastik
9:00 Funktionsgymnastik	10:30 English Conversation ADVANCED
10:30 English Conversation ADVANCED	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	11:00 Sitzgymnastik
11:00 Sitzgymnastik	13:00 Smartphone und Tablet für Anfänger II (FFF)
13:00 Smartphone und Tablet für Anfänger II (FFF)	14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	14:30 Chorprobe „StimmBAND“
14:30 Chorprobe „StimmBAND“	16:15 Folklore Tanz
16:15 Folklore Tanz	18:15 Rücken-Signale (Z)
18:15 Rücken-Signale (Z)	Freitag, 14.02.20
Freitag, 14.02.20	9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen	10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	10:00 Feldenkrais
10:00 Feldenkrais	11:00 Italienisch Aufbaukurs
11:00 Italienisch Aufbaukurs	16:00 Orientalischer Tanz
16:00 Orientalischer Tanz	18:00 Yoga (Z)
18:00 Yoga (Z)	Montag, 17.02.20
Montag, 17.02.20	9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	10:00 Französisch Conversation
10:00 Französisch Conversation	10:00 Qi Gong
10:00 Qi Gong	10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!
10:30 English Conversation: Improve your English - topical texts, let's talk!	11:15 Qi Gong
11:15 Qi Gong	13:00 WhatsApp Kurs (FFF)
13:00 WhatsApp Kurs (FFF)	15:00 Offener Spiele-Nachmittag
15:00 Offener Spiele-Nachmittag	15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	17:30 Rücken-Signale (Z)
17:30 Rücken-Signale (Z)	18:30 Musikgeschichte: Oper und Karneval (FFF)
18:30 Musikgeschichte: Oper und Karneval (FFF)	Dienstag, 18.02.20
Dienstag, 18.02.20	9:00 Italienisch für Anfänger
9:00 Italienisch für Anfänger	9:00 Spanisch für Anfänger
9:00 Spanisch für Anfänger	9:00 Englisch medium
9:00 Englisch medium	10:00 Aquarell - Malen (FFFF)
10:00 Aquarell - Malen (FFFF)	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
10:30 Spanisch für Fortgeschrittene	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
13:50 Aquajogging-Wassergymnastik	14:00 Große Karnevalsfeier mit einem tollen Programm (FFFF)
14:00 Große Karnevalsfeier mit einem tollen Programm (FFFF)	Bitte an den Kauf einer Verzehrkarte denken!
Bitte an den Kauf einer Verzehrkarte denken!	14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	15:00 Musikkreis

Mittwoch, 19.02.20	9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Wanderung Köln Merheim
10:00 Wanderung Köln Merheim	10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining	13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)
18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)	19:00 Philosophieseminar: Hannah Arendt „Denken ohne Geländer“
19:00 Philosophieseminar: Hannah Arendt „Denken ohne Geländer“	19:00 Literaturkreis: Thema wird noch bekannt gegeben. Bitte nachfragen (FFFF)
19:00 Literaturkreis: Thema wird noch bekannt gegeben. Bitte nachfragen (FFFF)	19:30 Yoga
19:30 Yoga	Donnerstag, 20.02.20
Donnerstag, 20.02.20	9:00 Funktionsgymnastik
9:00 Funktionsgymnastik	10:30 English Conversation ADVANCED
10:30 English Conversation ADVANCED	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	11:00 Sitzgymnastik
11:00 Sitzgymnastik	13:00 Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene I (FFF)
13:00 Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene I (FFF)	14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	14:30 Chorprobe „StimmBAND“
14:30 Chorprobe „StimmBAND“	16:15 Folklore Tanz
16:15 Folklore Tanz	18:15 Rücken-Signale (Z)
18:15 Rücken-Signale (Z)	Freitag, 21.02.20
Freitag, 21.02.20	9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen	10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	10:00 Feldenkrais
10:00 Feldenkrais	11:00 Italienisch Aufbaukurs
11:00 Italienisch Aufbaukurs	Montag, 24.02.20
Montag, 24.02.20	ROSENMTAG
ROSENMTAG	Dienstag, 25.02.20
Dienstag, 25.02.20	9:00 Italienisch für Anfänger
9:00 Italienisch für Anfänger	9:00 Spanisch für Anfänger
9:00 Spanisch für Anfänger	9:00 Englisch medium
9:00 Englisch medium	9:45 Gymnastik
9:45 Gymnastik	10:00 Aquarell - Malen (FFFF)
10:00 Aquarell - Malen (FFFF)	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
10:30 Spanisch für Fortgeschrittene	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
10:40 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	11:00 Beckenbodengymnastik
11:00 Beckenbodengymnastik	12:00 Wirbelsäulengymnastik
12:00 Wirbelsäulengymnastik	12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)
12:15 Spanisch mit Vorkenntnissen (FFFF)	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
13:50 Aquajogging-Wassergymnastik	14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	15:00 Musikkreis
15:00 Musikkreis	15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
15:50 Aquajogging-Wassergymnastik	17:15 Wirbelsäulengymnastik**
17:15 Wirbelsäulengymnastik**	18:20 Wirbelsäulengymnastik**
18:20 Wirbelsäulengymnastik**	18:30 Spätlese
18:30 Spätlese	18:45 Italienischkurs
18:45 Italienischkurs	19:30 TaiChi
19:30 TaiChi	Mittwoch, 26.02.20
Mittwoch, 26.02.20	9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
9:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Wanderung Refrath
10:00 Wanderung Refrath	10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:45 Ganzheitliches Gedächtnistraining	12:00 Gemeinsamer Mittagstisch: Heringsstipp mit Pellkartoffeln(FFFF)
12:00 Gemeinsamer Mittagstisch: Heringsstipp mit Pellkartoffeln(FFFF)	13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)
18:00 Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (FFF)	19:30 Yoga
19:30 Yoga	Donnerstag, 27.02.20
Donnerstag, 27.02.20	9:00 Funktionsgymnastik
9:00 Funktionsgymnastik	10:30 English Conversation ADVANCED
10:30 English Conversation ADVANCED	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	11:00 Sitzgymnastik
11:00 Sitzgymnastik	13:00 Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene II (FFF)
13:00 Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene II (FFF)	14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	14:30 Chorprobe „StimmBAND“
14:30 Chorprobe „StimmBAND“	16:15 Folklore Tanz
16:15 Folklore Tanz	18:15 Rücken-Signale (Z)
18:15 Rücken-Signale (Z)	Freitag, 28.02.20
Freitag, 28.02.20	9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen
9:15 Italienisch mit Vorkenntnissen	10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	10:00 Feldenkrais
10:00 Feldenkrais	11:00 Italienisch Aufbaukurs
11:00 Italienisch Aufbaukurs	16:00 Orientalischer Tanz
16:00 Orientalischer Tanz	18:00 Yoga (Z)

