

EXTRAS IM JULI

Zeit für Fragen:

rund um Smartphone, Tablet und PC
Freitag, 12.07.2024 mit Termin!
ab 15:00 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch:

Mittwoch, 17.07.2024, 12:30 Uhr

Erzählcafé mit Sandra:

Kaffeeklatsch in ungezwungener Runde
Donnerstag, 18.7.2024 15:00 Uhr

**Schließungszeit vom 20.07. –
04.08.2024**

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

**Wandertermine
immer mittwochs – Treffen 15 Minuten
vor Abfahrt/Aufbruch**

03.07.2024:

Wanderung nach Brück zur Vecchia
Trattoria, Aufbruch um 10 Uhr vom Refrather
Treff

09.07.2024:

15 Uhr Stammtisch im Refrather Treff

10.07.2024:

Wanderung zum Restaurant Gourmet,
Aufbruch um 10 Uhr von der Bushaltestelle
Neufeldweg

**Weitere Termine nach dem Stammtisch
am 09.07.2024**

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

Willkommen

im

Refrather Treff

PROGRAMM JULI 2024

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

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff 1.7. (nä.: 12.8.2024)
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
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 AUGUST

Literaturkreis:

Caroline Wahl „22 Bahnen“
Mittwoch, 07.08.2024, 18 Uhr

Vorstellung der CityKey App:

Mittwoch, 07.08.2024, 15 Uhr

Busfahrt zum Biggensee + Attendorn

Montag, 26.08.2024 um 10 Uhr

Bitte schon vormerken!

Sommerfest + Trödelmarkt

Sonntag, 01.09.2024

von 10 bis 17 Uhr

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 **12.07.**
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

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