



Deutsches
Rotes
Kreuz

Refrather Treff



EXTRAS IM MÄRZ

NEU NEU NEU

Reparaturcafé: Interessenten und Helfende willkommen

Samstag, 07.03.2026 ab 10 Uhr

KI-Workshop für Fortgeschrittene

Dienstag, 10.03.2026 um 16:00 Uhr

Fründinne rheinischer Mundart laden ein zum fröhlichen Nachmittag

11.03.2026, 15:00 Uhr

Workshop Selbstverteidigung

18.03.2026, 15:00 Uhr

Pflegeberatung RBK

19.03. ab 9:00 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Frühlingscafé

Schöne Deko und Geschenke,
Waffeln mit Kirschen und Sahne

20.03.2026 Beginn 14:00 Uhr

Workshop: QiGong, XiXiHu, TaiJi

Sonntag, 29.03. von 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntagstreff

Ein Lächeln, eine Tasse Kaffee, Kuchen,
gemeinsam reden

29.03.2026, 14:30 Uhr

Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

04.03.2026:

Wanderung um Wipperfürth, Mittag im
Restaurant Brauhaus, Aufbruch um 09:14
Uhr von der Bushaltestelle Steinbreche,
ca. 12 km

11.03.2026:

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

18.03.2026:

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

25.03.2026:

Wanderung 8 km an einem Stück auf der
Romaneyer Höhe, Mittag im Wirtshaus am
Bock, Abfahrt um 09:58 Uhr von der
Bushaltestelle Steinbreche – geplant ist, mit
dem Bus nach dem Essen nach Hause zu
fahren. Es kann aber auch gewandert
werden

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

Willkommen
im

Refrather Treff

PROGRAMM
MÄRZ 2026

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

Wir bitten um Anmeldung

Mittwoch

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **02.03.** (nä. 30.3.)
10:00 Gymnastik
10:15 Schreibwerkstatt, **23.03.**
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
11:00 Qi Gong
12:00 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
12:15 Spanisch: Aufbau und Wiedereinsteiger
12:00 REHA-Sport
13:00 REHA-Sport
14:00 REHA-Sport
14:00 Bridge
14:00 Spaziergang bei Wind und Wetter
15:00 REHA-Sport
17:00 Chor Spätlese
17:15 Wirbelsäulengymnastik
18:20 Wirbelsäulengymnastik
19:30 Biodanza

09:00 Denkwerkstatt

~~09:00 Yoga (Z)~~

10:00 Wandergruppe:

Treffpunkte siehe Rückseite

10:00 Kreatives Gestalten

10:30 Qi Gong

10:45 Denkwerkstatt

11:30 Büchertausch

14:00 Skat und Doppelkopf

14:00 Zeit für Fragen rund um Technik,
Handy, Tablet und PC

17:00 Literaturkreis: **25.03.:** W. K. Krueger:
Für eine kurze Zeit waren wir glücklich

Ausblick

Blutspende DRK

Donnerstag

16.04.2026

„Offenes Ohr“

des Seniorenbeirats

Donnerstag, 23.04.2026, 17:30 Uhr

Aquagymnastik

**Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags**

Donnerstag

09:00 Malgruppe
09:15 REHA-Sport
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband
15:00 Gemeinsam Handarbeiten
15:00 Erzählcafé **19.03.**
17:30 TaiJi

Freitag

09:15 Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:00 Aquarell Malen
11:00 Spanisch Anfänger (Kurs 11)
11:45 Sitzgymnastik
13:00 Spanisch Anfänger (Kurs 13)
15:00 Spielenachmittag
15:00 Zeit für Fragen rund um Technik,
Handy, Tablet und PC **13.03. und 27.03.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation