

EXTRAS IM AUGUST

Künstliche Intelligenz (KI)

Von der einfachen, kostenlosen Nutzung bis
zur anspruchsvollen Anwendung
Freitag, 01.08.2025 um 15:00 Uhr

SOMMERPAUSE

11.8.25 – 22.8.25

EINFÜHRUNG IN DIE TRADITIONELLE MEDITATION

Samstag, 30.8.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Aquagymnastik

**Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags**

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

06.08.2025:

Wanderung in der Wahner Heide, Mittag in
der Waldwirtschaft Heidekönig, Abfahrt um
09:27 von der Haltestelle Refrath Linie 1
Richtung Köln; ca. 12 km

13.08.2025:

Wanderung am Rhein, Mittag im Restaurant
Landhaus Zündorf, Abfahrt um 09:17 von der
Bushaltestelle Neufeldweg Richtung Köln,
ca. 14 km

20.08.2025:

Wanderung in Kürten, Mittag im Sülztaler
Hof, Abfahrt um 09:13 von der Bushaltestelle
Steinbreche, ca. 14 km

27.08.2025

Wanderung nach Kleineichen, Mittag im
Restaurant Gourmet, Aufbruch um 10 Uhr
von der Bushaltestelle Neufeldweg,
ca. 16 km

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

**Willkommen
im**

Refrather Treff

**PROGRAMM
AUGUST 2025**

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

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **04.08.** (nä. 08.09.)
10:00 Gymnastik
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
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
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
17:00 Spätlese
17:15 Wirbelsäulengymnastik
18:20 Wirbelsäulengymnastik
19:30 Biodanza

Mittwoch

09:00 Denkwerkstatt - **NEU**
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
17:00 Literaturkreis: wieder am 10.09.2025
Benjamin Meyers „Offene See“

Ausblick

Theaterkurs

Start 02.09.2025 immer dienstags 15 Uhr

Reinhard Mey: Seine Musik, sein Leben
Dr. Norbert Dolle singt live und erzählt aus
dem Leben des Musikers
Mittwoch, 03.09.2025
15:00 bis 17:30 Uhr

Speed Dating 60+:

Mittwoch, 10.09.2025 um 17:00 Uhr

Pflegeberatung des Rheinisch Bergischen Kreises:

Donnerstag, 11.09.2025 von 9:00 bis 13:00
Uhr, nur mit Terminvergabe

Kunstgeschichte: „Kunst in den USA“

Mittwochs, 24.9., 8.10., 22.10., 5.11.2025
Jeweils 17-18:30 Uhr

Donnerstag

09:15 REHA-Sport
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband
15:00 Erzählcafé **28.08.2025**
17:30 TaiJi

Freitag

09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:45 Integrale Sitzgymnastik
15:00 Spielenachmittag
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **08.08. und 29.08.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Sonntag

15:00 Boule

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