

## EXTRAS IM DEZEMBER

### KI-Workshop

Dienstag, 02.12.2025 um 15:00 Uhr

### Märchenhafte Chreesdaachszick

Weihnachtliche Verzällcher und Lieder.  
Vorgetragen von den Fründinnen  
Rheinischer Mundart  
Mittwoch, 03.12.2025 15:00 Uhr

### Pflegeberatung des Rheinisch Bergischen Kreises

11.12.2025 ab 09:00 Uhr  
Anmeldung obligatorisch

### Schreibcafé

Montag, 08.12.2025 um 10:15 Uhr

**Wir wünschen Ihnen  
Allen frohe Weihnachten  
und ein wunderbares  
Neues Jahr!**

**Aquagymnastik  
Schwimmerlernung für Kinder  
montags und freitags**

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

**03.12.2025**

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

**10.12.2025**

Wanderung nach Bergisch Gladbach, Mittag  
im Restaurant Wirtshaus Am Bock, Aufbruch  
um 10 Uhr vom Refrather Treff, ca. 13 km

**17.12.2025**

Wanderung um Refrath, Mittag im  
Restaurant Una, Aufbruch um 10 Uhr vom  
Refrather Treff

**31.12.2025**

Wanderung nach Merheim, Mittag im  
Restaurant Evia, Aufbruch um 10 Uhr vom  
Refrather Treff, ca. 14 km

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

**Willkommen**

**im**

**Refrather Treff**

**PROGRAMM  
DEZEMBER 2025**

Steinbrecher Weg 2  
51427 Refrath  
Telefon: 02204 67814  
[info@treff-refrath.de](mailto:info@treff-refrath.de)

**Wir bitten um Anmeldung**

## Montag

09:00 Gymnastik  
09:30 FrühstücksTreff **01.12.** (nä. 12.1.)  
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 Chor Spätlese  
17:15 Wirbelsäulengymnastik  
18:20 Wirbelsäulengymnastik  
19:30 Biodanza

## Mittwoch

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  
17:00 Literaturkreis: **21.01.** J. Meyerhoff: Man kann auch in die Höhe fallen

## Ausblick

**Weihnachtsferien**  
**Der Treff ist vom 22.12.2025 bis zum 03.01.2026 geschlossen**

### **Betrugsmaschen**

Informationsveranstaltung zur Kriminalprävention durch die Polizei GL  
Mittwoch, 14.01.2026 um 15:00 Uhr

### **Gemeinsam Handarbeiten**

Neuer Kurs, Start am Donnerstag  
15.01.2026 um 15:00 Uhr

### **Männerwirtschaft**

Männer kochen und essen gemeinsam  
Donnerstag, 22.01.2026 um 17:00 Uhr

### **Spanisch für Anfänger**

Freitags, um 13:00 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 **18.12.2025**  
17:30 TaiJi

## Freitag

09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger  
10:00 Feldenkrais  
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger  
11:00 Aquarell Malen  
11:45 Sitzgymnastik  
15:00 Spielenachmittag  
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **12.12.**  
15:00 Tänze aus aller Welt  
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)  
18:00 Yoga (Z)  
19:45 Zen Meditation

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