

EXTRAS IM DEZEMBER

KI-Workshop

Dienstag, 02.12.2025 um 15:00 Uhr

Märchenhafte Chreesdaachsick

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

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.