

EXTRAS IM JANUAR

KI-Workshops

Dienstag, 06.01.2026 um 15:00 Uhr
Montag, 26.01.2026 um 16:00 Uhr

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

**Ihnen allen ein
wunderbares Neues
Jahr voller glücklicher
Momente und
Gesundheit!**

**Aquagymnastik
Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags**

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

07.01.2026

Krippenwanderung um Herkenrath, Mittag im
Restaurant Zur Quelle der Strunde, Abfahrt
um 09:27 Uhr von der Haltestelle Refrath
Linie 1 Richtung Bensberg,
ca. 10 km

14.01.2026

Wanderung nach Brück, Mittag im
Restaurant Vecchia Trattoria, Aufbruch um
10:00 Uhr vom Refrather Treff, ca. 12 km

20.01.2026

15 Uhr WanderTreff im Refrather Treff

21.01.2026:

Wanderung nach Dellbrück, Mittag im
Restaurant La Dolce Vita, Aufbruch um
10:00 Uhr vom Refrather Treff, ca. 13 km

28.01.2026

Wanderung nach Bensberg, Mittag im
Restaurant Italia, Aufbruch um 10:00 Uhr von
der Bushaltestelle Neufeldweg, ca. 13 km

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

Willkommen

im

Refrather Treff

**PROGRAMM
JANUAR 2026**

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

Wir bitten um Anmeldung

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **12.01.** (nä. 02.02.)
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

**KARNEVALSFEIER IM TREFF
MIT KAFFEE UND KUCHEN
10.02.2026 BEGINN 15:30 UHR
BITTE KAUFEN SIE EINE KARTE**

**ASCHERMITTWOCH: MITTAGSTISCH
PELLKARTOFFELN MIT HERINGSSTIP
18.02.2026, 12:30**

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 **15.01.2026**
17:30 TaiJi

Freitag

09:15 Italienisch Aufbau und Wieder-einsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wieder-einsteiger
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 **09.1. und 23.01.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Samstag, 24.01.2026

15:00 Workshop: Einführung in die Zen-Meditation