

EXTRAS IM JULI

Blutspende des DRK

Donnerstag, 02.07.2026

Gemeinsames Handarbeiten

Donnerstag, 02.07.2026 um 15:00 Uhr

Reparaturcafé

Samstag, 04.07.2026 von 10:00 bis 13:00
Uhr: Bitte anmelden!

Sonntagstreff

Sonntag, 12.07.2026 um 15:00 Uhr

Tagesausflug nach Andernach

-Warteliste-

Dienstag, 14.07.2026

KI für Anfänger

Freitag, 31.07.2026 um 15:00 Uhr

Aquagymnastik und Schwimmerlernung für Kinder montags und freitags

Wandertermine

Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

01.07.2026

Wanderung in Dünnwald, Mittag im
Restaurant Waldschenke, Abfahrt um 09:37
Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1
Richtung Köln, ca. 13 km

08.07.2026

Wanderung in Worringen, Mittag im
Restaurant Zur Fähre, Abfahrt um 09:17 Uhr
von der Bushaltestelle Neufeldweg, ca. 12
km

15.07.2026

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

21.07.2026

15:00 WanderTreff im Refrather Treff

22.07.2026

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

29.07.2026

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 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 JULI 2026



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

Wir bitten um Anmeldung

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **6.7. (nä. 3.8.)**
10:00 Gymnastik
10:15 Schreibwerkstatt, **20.7.**
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
11:00 Qi Gong
12:00 Qi Gong
15:00 Geselliges Tanzen
15:00 Spielenachmittag
15:00 KunstTreff
15:00 Schach – **alle 14 Tage (6. und 20.7.)**
15:00 Näh-Treff
16:30 RückenFit
18:00 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 Spanisch: Fortgeschrittene/Konversation
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

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
14:00 Zeit für Fragen rund um Technik,
Handy, Tablet und PC (nur mit Termin!)
17:00 Literaturkreis: **8.7.2026:** „Lichtungen“
von Iris Wolff
17:00 Kunstgeschichte: Kunst in den USA,
8.7.2026 und **22.7.2026**

Ausblick

Sommerpause im Treff
vom 10.08. bis 21.08.2026

Männerwirtschaft
27.8.2026, 17:00 Uhr

Donnerstag

09:00 Malgruppe
9:30 Gedächtnistraining “light”
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 Erzählcafé **23.7.**
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 **10.7.** und **24.7. nur mit Termin**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Sonntag

14:30 Boule