



Tätigkeitsprogramm 2024

Tragen Sie die Daten in Ihre Agenda ein. Sofern Sie Ihre E-Mailadresse gemeldet haben, erhalten Sie aktuelle Informationen und vor den jeweiligen Anlässen eine Erinnerungs-E-Mail!

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Partnerinnen, Partner und Angehörige sind an unseren Anlässen immer herzlich willkommen!**

Anlässe der Herzgruppe Frutigland:

- ♥ **Schneesporttag** **06. März (Mittwoch) Engstligenalp** (Ski-Alpin, Schneeschuh, Wandern)
09.00 Uhr
09.40 Uhr
Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten), oder direkt um
auf dem Parkplatz unterm Birg
Anmeldung bis am 01. März an Roland Zürcher 078 683 96 66 oder
zuercherroland@gmail.com
- ♥ **Kegeln** **19. April (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen**
19.00 Uhr
Ca. 1 ½ Stunden Kegeln anschliessend gemeinsames Nachtessen
Anmeldung bis am 17. April an Simon Wandfluh 033 671 31 56/079 344 82 36
si.wandfluh@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** **15. Mai (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr
19.00 Uhr
Sarkopenie – Muskelschwund im Alter
gemeinsames Nachtessen
- ♥ **Ausflug** **29. Mai (Mittwoch) Werftbesichtigung Thun**
09.45 Uhr
BLS Werft Thun (Lachenweg 19, 3604 Thun)
Anschliessendes Mittagessen im Restaurant Holiday
Anmeldung bis 25. April an Priska De Marchi 079 674 75 20 oder Danielle Trachsel
trainingmitherz@gmail.com
- ♥ **Wanderung** **05. Juni (Mittwoch) Wanderung Sunnbüel - Arvenseeli**
09.30 Uhr
Besammlung Parkplatz Migros Frutigen, gemeinsame Anfahrt
Bräteln (Verpflegung aus dem Rucksack)
Anmeldung bis am 03. Juni an HR. Schmid 078 773 43 82 oder
herzgruppe-frutigland@bluewin.ch
- ♥ **Wanderung** **26. Juni (Mittwoch) Kandersteg**
14.00 Uhr
Nachmittagsspaziergang Talstation Sunnbüelbahn-Moosweid-Doldenhorn-Filfalle
ca. 1 1/2h, Zvieri im Rest. Kander und Alpstübli Kandersteg
Anmeldung bis am 19. Juni an Christian Mosimann 033 671 22 45 oder
chmos@bluewin.ch
- ♥ **Wandern und Brätelplausch** **24. Juli (Mittwoch)** bei Leo Leider und Iris Köhli, Wengiallmen
10.45 Uhr
11.30 Uhr
Besammlung Parkplatz Sportzentrum Frutigen, Wanderung der Kander
entlang nach Wengi bis zum Schlundbach. Gemütliches Beisammensein
Apero und anschliessend Mittagessen (Menue: 'Iris kocht')
Anmeldung bis am 20. Juli an L. Leider oder Iris Köhli, 079 344 93 41
leo.leider@bluewin.ch
- ♥ **Wanderung** **07. August (Mittwoch) Elsigenalp**
09.30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Elsigbach, Fahrt mit der Gondelbahn zur Elsigenalp,
Wanderung zu den «Seeli» - kleine Tour zum Brandsee (ca. 15. Min.) , oder
grosse Tour zum Elsigsee
Mittagessen Berghaus Elsigenalp. Anmeldung bis am 03. August an Ferdinand
Jungen 079 707 99 92 / m.f.jungen@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** **14. August (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr
19.00 Uhr
Leben mit einer Herzerkrankung – Tipps für den Alltag – Dr. med. Lukas Trachsel
gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Weltherztag** **29. September (Sonntag) Anlass mit den Herzgruppen Thun und Interlaken**
 Organisation Herzgruppe Frutigland
Besammlg: **09.15** Parkplatz Sportzentrum resp. **09.30** Bahnhof Frutigen
 Wanderung Künzisteg – Gand - Trummerli - Tellenburg mit Apero **ca. 10.30**,
 Anschliessend **ca. 11.30** Wanderung Rybrügg – Kanderbrügg – Bemato
ca. 12.30 Essen im Restaurant Bemato
 Anmeldung bis 20. September an E. Mühlheim, 079 572 32 33
herzgruppe-frutigland@bluewin.ch

- ♥ **Stamm** **16. Oktober (Mittwoch) Restaurant Simplon Frutigen**
18.00 Uhr Vortrag Thema noch offen
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Herz-Jassplausch** **01. November (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen**
12.00 Uhr Mittagessen, ab ca. 13.00 Bodenjass (kleine Preise)
 Anmeldung bis 28. Oktober an Roland Zürcher 078 683 96 66 oder
zuercherroland@gmail.com

- ♥ **Jahresabschluss** **17. Dezember (Dienstag) Brätlistelle 'Gand' Frutigen**
18.00 Uhr Gemütliches Beisammensein bei Glühwein
Anschl. gem. Nachtessen in einem Restaurant in Frutigen
Weihnachts-Leckereien sind sehr willkommen

- ♥ **Jahresversammlung und Stamm**
19.00 Uhr **15. Januar 2025 (Mittwoch) Restaurant Simplon Frutigen**
Einladung mit Traktanden wird im Anzeiger Nr. 2 /2025 publiziert
 anschliessend gemeinsames Nachtessen

Sekretariat Herzgruppe Frutigland:
 E-Mail: herzgruppe-frutigland@gmx.ch

Peter Kallen, Grassiweg 40A, 3714 Frutigen
 033 671 40 48, 078 657 37 94

Therapieangebote für das Herz im Frutigland:

- ♥ **Senioren-Herzgruppe (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**
 Dienstag um 10.00 Uhr Auskunft: Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00

- ♥ **Herzgruppe Dienstag**
18.30 Uhr Krafttraining / Gymnastik (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
19.30 Uhr Wassergymnastik (Hallenbad Sportzentrum Frutigen)
 Einstieg jederzeit möglich: Auskunft: Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00

- ♥ **Herzgruppe Donnerstag (im Winter)**
17.30 Uhr Gymnastik Stufe 1 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
18.30 Uhr Gymnastik Stufe 2 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
 Einstieg jederzeit möglich: Auskunft: Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00

- ♥ **Nordic Walking für das Herz (Im Sommer)**
17.30 Uhr Stufe 1 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)
18.30 Uhr Stufe 2 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)
 Einstieg jederzeit möglich: Auskunft: Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00

In folgenden Wochen findet das Training der Herzgruppe wegen Ferien nicht statt:

Osterferien: **08.04. – 13.04.2024**
Auffahrt: **09.05.2024**
Sommerferien: **15.07. – 27.07.2024**
Herbstferien: **30.09. – 12.10.2024**
Weihnachtsferien: **21.12.2024 – 04.01.2025**

Beachte bitte die Hallenbadrevision: vom 09.09. – 22.09.2024