



Jahresprogramm 2017

Alle Trainings finden im SAZ statt, Burgergasse 7, 3400 Burgdorf
Turnhalle und Hallenbad

Wassergymnastik: Dienstag

Mixed: 11.30 – 12.15 und 12.15 – 13.00
Easy: 19.00 – 19.45
Power: 19.45 – 20.30

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
10.	7.	7.	4. Ferien	2.	6.
17.	14.	14.	11. Ferien	9.	13.
24.	Di.21. HV	21.	18. Ferien	16.	20.
31.	28.	28.	25.	23.	27.
				30.	
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
4.	1. Ferien	5.	3.	7.	5.
11.	5. Brätliabend	12.	10.	14.	8. Weihnachts- essen
13. Vitapar- cours für alle	8.	19.	17.	21.	12.
18. Ferien.	15.	26.	24.	28.	19.
25. Ferien	22.		31.		26. Ferien
	29.				

Senioren-Gymnastik: Dienstag

Gruppe 1: 09.00 – 10.00
Gruppe 2: 10.00 – 11.00

Rücken-Training: Mittwoch

19.30 – 20.30

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
11.	1.	1.	5. Ferien	3.	7.
18.	8.	8.	12. Ferien	10.	14.
25.	15.	15.	19. Ferien	17.	21.
	Di. 21. HV	22.	26.	24. kein Training	28.
	22	29.		31.	
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
5.	2. Ferien	6.	4.	1.	6.
12.	5. Brätliabend	13.	11. Training nicht in der Halle	8.	8. Weihnachts- essen
13. Vitapar- cours für alle	9.	20.	18.	15.	13.
19. Ferien	16.	27.	25.	22.	20.
26. Ferien	23.			29.	27. Ferien
	30.				

Training Herz-Kreislauf: Donnerstag

Easy / Mixed: 17.00 – 18.00
Easy / Mixed: 18.00 – 19.00
Power: 19.00 – 20.00



Selbsthilfegruppe
für Herz- und Langzeitpatientinnen
und -patienten der Region Burgdorf

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
12.	2.	2.	6. Ferien	4.	1.
19.	9.	9.	13. Ferien	11	8.
26.	16.	16.	20. Ferien	18.	15.
	Di. 21.HV	23	27.	25. Auffahrt	22.
	23.	30.			29.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
6.	3. Ferien	7.	5.	2.	7.
13. Vitaparcours für alle	5. Brätliabend	14.	12. Training nicht in der Halle	9.	8. Weihnachtsessen
20. Ferien	10.	21	19.	16.	14.
27. Ferien	17.	28.	26.	23.	21.
	24.			30.	28. Ferien
	31.				

Wichtig:

Aus organisatorischen Gründen sind Änderungen durch SAZ jederzeit möglich.

Voranzeige:

Einladungen zu Wanderungen und sonstigen Veranstaltungen werden den Mitgliedern rechtzeitig zugestellt

Website:

www.shgplus.ch

Sekretariat SHG:

Gertrud Bracher, Wynigenstrasse 8, 3400 Burgdorf
E-Mail: gertrud.bracher@bluewin.ch / Tel. 034 422 02 92