



Jahresprogramm 2018

Die Trainings finden im SAZ statt, Burnergasse 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
9.	5. Mitgliederversammlung im SAZ	6.	3. Ferien	1.	5.
16.	6.	13.	10. Ferien	8.	9. Wanderung
23.	13.	20.	17. Ferien	15.	12.
30.	20.	27.	24.	22.	19.
	27.			29.	26.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
3.	7.	4.	2.	6.	4.
10.	11. Sommerhöck	11.	9.	13.	7. Weihnachtsessen
12. Vitaparcours für alle	14.	18.	16.	20.	11.
17. Ferien.	21.	25.	23.	27.	18. Ferien
24. Ferien	28.		30.		25. Ferien
31. Ferien					

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
10.	5. Mitgliederversammlung im SAZ	7.	4. Ferien	2.	6.
17.	7.	14.	11. Ferien	9. kein Training vor Feiertag	9. Wanderung
24.	14.	21.	18. Ferien	16.	13.
31.	21.	28.	25.	23.	20.
	28.			30.	27.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
4.	1. Ferien	5.	3.	7.	5.
11.	8.	12.	10. kein Training Halle besetzt	14.	7. Weihnachtsessen
12. Vitaparcours für alle	11. Sommerhöck	19.	17.	21.	12.
18. Ferien	15.	26.	24.	28.	19. Ferien
25. Ferien	22.		31.		26. Ferien
	29.				



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

Training Herz-Kreislauf: Donnerstag

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

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
11.	1.	1.	5. Ferien	3.	7.
18.	5. Mitgliederversammlung im SAZ	8.	12. Ferien	10. Auffahrt kein Training	9. Wanderung
25.	8.	15.	19. Ferien	17.	14.
	15.	22.	26.	24.	21.
	22.	29. kein Training vor Feiertag		31.	28.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
5.	2. Ferien	6.	4.	1.	6.
12. Vitaparcours für alle	9.	13.	11. kein Training Halle besetzt	8.	7. Weihnachtsessen
19. Ferien	11. Sommerhöck	20.	18.	15.	13.
26. Ferien	16.	27.	25.	22.	20. Ferien
	23.			29.	27. Ferien
	30.				

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