

Jahresprogramm 2023



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

Dienstag, Fitness: Fitnesshalle Hallenbad Burgdorf

10.15 - 11.15

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
3. Ferien	6. HV	7.	4.	2.	6.
10.	7.	10. Wanderung	11. Ferien	9.	13.
13. Wanderung	10. Wanderung	14.	14. Wanderung	12. Wanderung	17. Wanderung mit Brätle
17.	14. Sportferien	21.	18. Ferien	16.	20.
24.	21.	28.	25.	23.	27.
31.	28.			30.	
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
4.	1. Ferien	5.	3. Ferien	7.	5.
6. Vitaparcours	8.	12.	10. Ferien	10. Wanderung	8. Wanderung
11. Ferien	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	14.	12.
14. Wanderung	15.	19.	17.	21.	
18. Ferien	19. Sommerhöck	26.	24.	28.	
25. Ferien	22.		31.		
	29.				

Dienstag, Wassergymnastik: Hallenbad Burgdorf

12.00 - 12.45

19.30 - 20.15

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
3. Ferien	6. HV	7.	4.	2.	6.
10.	7.	10. Wanderung	11. Ferien	9.	13.
13. Wanderung	10. Wanderung	14.	14. Wanderung	12. Wanderung	17. Wanderung mit Brätle
17.	14. Sportferien	21.	18. Ferien	16.	20.
24.	21.	28.	25.	23.	27.
31.	28.			30.	
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
4.	1. Ferien	5.	3. Ferien	7.	5.
6. Vitaparcours	8.	12.	10. Ferien	10. Wanderung	8. Wanderung
11. Ferien	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	14.	12.
14. Wanderung	15.	19.	17.	21.	
18. Ferien	19. Sommerhöck	26.	24.	28.	
25. Ferien	22.		31.		
	29.				

Schulferien:

24.12.21-8.01.22 / 11.02.-19.02. / 07.04.-23.04. / 08.07.- 13.08. / 23.09.-15.10.22

Wanderungen:

Die Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung. Es können keine Haftungsansprüche gegenüber der SHG geltend gemacht werden. Unfall- und Haftpflichtversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

Mittwoch, Fitness: Turnhalle Schlossmatt-Schulhaus, Grunerstr. 7, 3400 Burgdorf
18.00 - 19.00

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

Angebot Fitness, Turnhalle 2 Gsteighofschulhaus, Pestalozzistr. 69, Burgdorf
Donnerstag: 19.30 - 20.30

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
5. Ferien	2.	2.	6.	4.	1.
12.	9.	9.	13. Ferien	11.	8.
13. Wanderung	10. Wanderung	10. Wanderung	14. Wanderung	12. Wanderung	15.
19.	16. Sportferien	16.	20. Ferien	18. Auffahrt	17. Wanderung mit Brätle
26.	23.	23.	27.	25.	22.
		30.			29.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
6. Vitaparcours	3. Ferien	7.	5. Ferien	2.	7.
13. Ferien	10. Ferien.	14.	12. Ferien	9.	8. Wanderung
14. Wanderung	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	10. Wanderung	14.
20. Ferien	17.	21.	19.	16.	
27. Ferien	19. Sommerhöck	28. Ferien	26.	23.	
	24.			30.	
	31.				

Wanderungen:

Die Teilnahme liegt in der Eigenverantwortung. Es können keine Haftungsansprüche gegenüber der SHG geltend gemacht werden. Unfall- und Haftpflichtversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

SHG Vorstand:

Jürg Fuhrer (Präsident)	079 707 75 89	juerg.fuhrer@besonet.ch
Rolf Leuenberger (Vizepräsident)	034 422 06 39	hero.leu@besonet.ch
Renata Tschanz (Kassierin)	079 307 53 83	rtschanz@solnet.ch
Gertrud Bracher (Sekretärin)	034 422 02 92	gertrud.bracher@bluewin.ch
Peter Sägesser (Beisitzer)	034 422 79 15	saegipeter@bluewin.ch
Erwin Scheidegger (Beisitzer)	034 422 84 87	e.scheidegger@besonet.ch

Therapeuten: Linda de Vries 076 284 85 69, Dave de Vries 076 454 59 16, info@zfbug.ch

www.shgplus.ch

Sekretariat SHG:

Gertrud Bracher, Wynigenstrasse 8, 3400 Burgdorf

E-Mail: gertrud.bracher@bluewin.ch / Tel. 034 422 02 92 / 075 415 97 20

akt. 07.12.2022