

# 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.	10. Wanderung mit Brätle
13. Wanderung	10. Wanderung	14.	14. Wanderung	12. Wanderung	13.
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.	1. Weihnachtessen
6. Vitaparcours	8.	12.	10. Ferien	14.	5.
11. Ferien	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	17. Wanderung	8. Wanderung
14. Wanderung	15.	19.	17.	21.	12.
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.	10. Wanderung mit Brätle
13. Wanderung	10. Wanderung	14.	14. Wanderung	12. Wanderung	13.
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.	1. Weihnachtessen
6. Vitaparcours	8.	12.	10. Ferien	14.	5.
11. Ferien	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	17. Wanderung	8. Wanderung
14. Wanderung	15.	19.	17.	21.	12.
18. Ferien	19. Sommerhöck	26.	24.	28.	
25. Ferien	22.		31.		
	29.				

### 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.	10. Wanderung mit Brätle
13. Wanderung	8.	10. Wanderung	14. Wanderung	12. Wanderung	14.
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.	1. Weihnachtessen
6. Vitaparcours	9. Ferien.	13.	11. Ferien	8.	6.
12. Ferien	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	15	8. Wanderung
14. Wanderung	16.	20.	18.	17. Wanderung	13.
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	10. Wanderung mit Brätle
19.	16. Sportferien	16.	20. Ferien	18. Auffahrt	15.
26.	23.	23.	27.	25.	22.
		30.			29.
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
6. Vitaparcours	3. Ferien	7.	5. Ferien	2.	1. Weihnachtessen
13. Ferien	10. Ferien.	14.	12. Ferien	9.	7.
14. Wanderung	11. Wanderung	15. Wanderung	13. Wanderung	16	8. Wanderung
20. Ferien	17.	21.	19.	17. Wanderung	14.
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

08.02.2023