Jahresprogramm 2025

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

Neu: In den Frühlings-, Sommer- und Herbstferien gibt es am Mittwoch für alle Gruppen eine Outdoor-Aktivität. Treffpunkt: Platz vor dem Hallenbad, 18.00 - 19.00

Dienstag, Fitness: Fitnesshalle Hallenbad Burgdorf

10.15 - 11.15

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Ferien	3. HV	4.	1.	6.	3.
07.	4.	11.	9. Outdoor	13.	10.
14.	11. Sportferien	14. Wanderung	16. Outdoor	16. Wanderung	**14.** Wanderung mit Brätle
17. Wanderung	14. Wanderung	18.	22.	20.	17.
21.	18.	25.	26. Wanderung	27.	24.
28.	25.		29.		
Juli	**August**	**September**	**Oktober**	**November**	**Dezember**
1.	6. Outdoor.	2.	1. Outdoor	4.	2.
3. Vitaparcours	12.	09.	8. Outdoor	11.	09.
9. Outdoor	15. Wanderung	16.	11. Wanderung	14. Wanderung	12. Schluss-wanderung
16. Outdoor	**16. Sommerhöck**	19. Wanderung	14.	18.	16.
18. Wanderung	19.	24. Outdoor	21.	25.	
23. Outdoor	26.		28.	**28. Weihnachtsessen**	
30. Outdoor					

Dienstag, Wassergymnastik: Hallenbad Burgdorf

12.00 - 12.45 19.30 - 20.15

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Ferien	3. HV	4.	1.	6.	3.
07.	4.	11.	9. Outdoor	13.	10.
14.	11. Sportferien	14. Wanderung	16. Outdoor	16. Wanderung	**14.** Wanderung mit Brätle
17. Wanderung	14. Wanderung	18.	22.	20.	17.
21.	18.	25.	26. Wanderung	27.	24.
28.	25.		29.		
Juli	**August**	**September**	**Oktober**	**November**	**Dezember**
1.	6. Outdoor	2.	1. Outdoor	4.	2.
3. Vitaparcours	12.	09.	8. Outdoor	11.	09.
09. Outdoor	15. Wanderung	16.	11. Wanderung	14. Wanderung	12. Schluss-wanderung
16. Outdoor	**16. Sommerhöck**	19. Wanderung	14.	18.	16.
18. Wanderung	19.	24. Outdoor	21.	25.	
23. Outdoor	26.		28.	**28. Weihnachtsessen**	
30. Outdoor					

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
Ferien	3. HV	5.	2.	7.	4.
08.	5.	12.	9. Outdoor	14.	11.
15.	12. Sportferien	14. Wanderung	16. Outdoor	16. Wanderung	**14.** Wanderung mit Brätle
17. Wanderung	14. Wanderung	19.	23.	21.	18.
22.	19.	26.	26. Wanderung	28. kein Training vor Auffahrt	25.
29.	26.		30.		
Juli	**August**	**September**	**Oktober**	**November**	**Dezember**
2.	6. Outdoor	3.	1. Outdoor	5.	3
3. Vitaparcours	13.	10.	08. Outdoor	12.	10.
09. Outdoor	15. Wanderung.	17.	11. Wanderung	14.Wanderung	12. Schluss-wanderung
16. Outdoor	**16. Sommerhöck**	19. Wanderung	15.	19.	17.
18. Wanderung	20.	24. Outdoor	22.	26.	
23. Outdoor	27.		29.	**28. Weihnachtsessen**	
30. Outdoor					

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

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Ferien	3. HV	6.	3.	1.	5.
09.	6.	13.	9. Outdoor	8.	12.
16.	13. Sportferien	14. Wanderung	16. Outdoor	15.	**14.** Wanderung mit Brätle
17. Wanderung	14. Wanderung	20.	24.	16. Wanderung	19.
23.	20.	27.	26. Wanderung	22.	26.
30.	27.			Auffahrt kein Training	
Juli	**August**	**September**	**Oktober**	**November**	**Dezember**
3. Vitaparcours	6. Outdoor	4.	1. Outdoor	6.	4.
9. Outdoor	14.	11.	8. Outdoor	13.	11.
16. Outdoor	15. Wanderung	18.	11. Wanderung	14.Wanderung	12. Schluss-wanderung
18. Wanderung	**16. Sommerhöck**	19. Wanderung	16.	20.	18.
23 Outdoor	21.	24. Outdoor	23.	27.	
30. Outdoor	28.		30.	**28. Weihnachtsessen**	

Outdoor:
Bei jeder Witterung. Treffpunkt: Platz vor dem Hallenbad / Freibad

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

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

Kontakt: Peter Sägesser, Blattnerweg 5, 3400 Burgdorf, 034 422 79 15

Stand 01.01.2025