

## Tätigkeitsprogramm 2025

Tragen Sie die Daten in Ihre Agenda ein. Sofern Sie Ihre E-Mailadresse gemeldet haben, erhalten Sie aktuelle Informationen und vor den jeweiligen Anlässen eine Erinnerungs-E-Mail!

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Partnerinnen, Partner und Angehörige sind an unseren Anlässen immer herzlich willkommen!**

### Anlässe der Herzgruppe Frutigland:

- ♥ **Schneesporttag**     **19. März (Mittwoch) Engstligenalp** (Ski-Alpin, Schneeschuh, Wandern)  
**08.30 Uhr** Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten), oder direkt um  
**09.00 Uhr** auf dem Parkplatz unterm Birg  
Anmeldung bis am 12. März 25 an Hans Ulrich von Gunten 079 439 71 77 oder  
[hu.von.gunten@bluewin.ch](mailto:hu.von.gunten@bluewin.ch)
- ♥ **Kegeln**     **11. April (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen**  
**18.00 Uhr** Ca. 1 ½ Stunden Kegeln, anschliessend gemeinsames Nachtessen  
Anmeldung bis am 9. April an Simon Wandfluh 033 671 31 56/079 344 82 36  
[si.wandfluh@bluewin.ch](mailto:si.wandfluh@bluewin.ch)
- ♥ **Stamm**     **30. April (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**  
**18.00 Uhr** Vortrag Dr. Philipp Grob. Pneumologe, Spiez  
**19.00 Uhr** gemeinsames Nachtessen
- ♥ **Minigolf**     **23. Mai (Freitag) Minigolf Frutigen**  
**Ab 17.00 Uhr** Minigolf-Anlage Frutigresort  
Anmeldung bis 20. Mai an Walter Grossen 033 671 26 19 oder  
[walter.grossen@gmx.ch](mailto:walter.grossen@gmx.ch)
- ♥ **Wandern und Brätelplausch**     **18. Juni (Mittwoch)** bei Leo Leider und Iris Köhli, Wengiallmen  
**10.00 Uhr** Besammlung Parkplatz Sportzentrum Frutigen, Wanderung der Kander entlang nach Wengi bis zum Schlundbach.  
**11.30 Uhr** Gemütliches Beisammensein bei Apéro und einem feinen Essen  
Anmeldung bis am 15. Juni an Leo 078 215 72 76 oder Iris 079 344 93 41  
[leo.leider@bluewin.ch](mailto:leo.leider@bluewin.ch)
- ♥ **Wanderung**     **02. Juli (Mittwoch) Elsigenalp**  
**09.00 Uhr** Treffpunkt Parkplatz Elsigbach, Fahrt mit der Gondelbahn zur Elsigenalp, Wanderung zu den «Seeli» - kleine Tour zum Brandsee (ca. 15. Min.), oder grosse Tour zum Elsigsee  
Mittagessen Berghaus Elsigenalp. Anmeldung bis am 25. Juni an Ferdinand Jungen 079 707 99 92 / [m.f.jungen@bluewin.ch](mailto:m.f.jungen@bluewin.ch)
- ♥ **Wanderung Schifffahrt**     **06. August (Mittwoch) Schifffahrt/Wanderung**  
**Details folgen**  
Schifffahrt Spiez – Interlaken, Wanderung (ca. 1 ½ Std.) dem Kanal entlang bis Neuhaus. Mittagessen. Rückfahrt.
- ♥ **Stamm**     **20. August (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**  
**18.00 Uhr** Vortrag Thema noch offen  
**19.00 Uhr** gemeinsames Nachtessen
- ♥ **Weltherztag**     **29. September (Montag) Anlass mit den Herzgruppen Thun und Interlaken**  
Organisation Herzgruppe Thun  
**Details folgen**
- ♥ **Stamm**     **24. Oktober (Freitag) Restaurant Bahnhof Reichenbach**  
**18.00 Uhr** Vortrag durch Martin von Känel, Drogist, Reichenbach  
Thema: Vitalstoffe für die Herz-Kreislaufgesundheit/Prävention Grippezeit  
**19.00 Uhr** gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Herz-Jassplausch** **07. November (Freitag) Restaurant Bahnhof Reichenbach**  
**12.00 Uhr** Mittagessen, ab ca. 13.00 Jassen (kleine Preise)  
**Es wird kein Startgeld erhoben.**  
 Anmeldung bis 31. Oktober an Ferdinand Jungen 079 707 99 92  
[m.f.jungen@bluewin.ch](mailto:m.f.jungen@bluewin.ch)
  
- ♥ **Jahresabschluss** **16. Dezember (Dienstag) Brätlistelle 'Frutigresort' Frutigen**  
**18.00 Uhr** Gemütliches Beisammensein bei Glühwein  
 Anschl. gem. Nachtessen im Restaurant Bemato Frutigen  
 Weihnachts-Leckereien sind sehr willkommen
  
- ♥ **Jahresversammlung und Stamm**  
**04. Februar 2026 (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**  
**19.00 Uhr** Einladung mit Traktanden wird im Anzeiger Nr. 4/2026 publiziert  
 anschliessend gemeinsames Nachtessen

Sekretariat Herzgruppe Frutigland:  
 E-Mail: [herzgruppe-frutigland@gmx.ch](mailto:herzgruppe-frutigland@gmx.ch)

Peter Kallen, Grassiweg 40A, 3714 Frutigen  
 033 671 40 48, 078 657 37 94

## Therapieangebote für das Herz im Frutigland:

- ♥ **Senioren-Herzgruppe Dienstag**  
 10.00 Uhr **Gymnastik Senioren (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**  
 14.45 Uhr **Gymnastik Senioren (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**
  
- ♥ **Herzgruppe Dienstag**  
 17.30 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Stufe 2 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**  
 18.30 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Stufe 2 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**  
 19.30 Uhr **Wassergymnastik (Hallenbad Sportzentrum Frutigen)**
  
- ♥ **Herzgruppe Donnerstag (im Winter)**  
 17.45 Uhr **Gymnastik Senioren (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**  
 18.30 Uhr **Gymnastik Stufe 2 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**
  
- ♥ **Nordic Walking für das Herz (Im Sommer)**  
 17.30 Uhr **Stufe 1 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)**  
 18.30 Uhr **Stufe 2 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)**

Der Einstieg für die Therapieangebote ist jederzeit möglich.  
 Auskunft: Danielle Trachsel, [trainingmitherz@gmail.com](mailto:trainingmitherz@gmail.com) / 079 386 03 33

**In folgenden Wochen findet das Training der Herzgruppe wegen Ferien nicht statt:**

<b>Osterferien:</b>	<b>06.04. – 13.04.2025</b>
<b>Auffahrt:</b>	<b>29.05.2025</b>
<b>Sommerferien:</b>	<b>13.07. – 03.08.2025</b>
<b>Herbstferien:</b>	<b>20.09. – 28.09.2025</b>
<b>Weihnachtsferien:</b>	<b>21.12.2025 – 04.01.2026</b>

**Beachte bitte die Hallenbadrevision: vom 13.09. – 21.09.2025**