

Tätigkeitsprogramm 2022

Tragen Sie Daten in Ihre Agenda ein. Sofern Sie Ihre E-Mailadresse melden, (bitte auch allfällige Änderungen) erhalten Sie aktuelle Informationen und vor den jeweiligen Anlässen eine E-Mail-Erinnerung!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Partnerinnen, Partnern und Angehörige sind an unseren Anlässen immer herzlich willkommen!

Anlässe der Herzgruppe Frutigland:

- ♥ **Schneesporttag** **9. März (Mittwoch) Engstligenalp** (Ski-Alpin, Schneeschuh, Wandern)
09.15 Uhr Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten) oder direkt um
09.50 Uhr Parkplatz unter Birg
Anmeldung bis am 07. März an Ferdinand Jungen 079 707 99 92 / m.f.jungen@bluewin.ch
- ♥ **Kegeln** **22. April (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen**
19.00 Uhr Ca. 1 ½ Stunden Kegeln anschliessend gemeinsames Nachtessen im
Nichtrauchersaal.
Anmeldung bis am 20. April an Simon Wandfluh 033 671 31 56/079 344 82 36 si.wandfluh@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** **18. Mai (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag Dr. med. Lukas Trachsel, Thema : **Covid-19 & the Heart**
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen im Nichtrauchersaal
- ♥ **Wanderung** **22. Juni (Mittwoch) Gasterntal**
10.45 Uhr Treffpunkt Talstation Sunnbühl, Kandersteg. – Fahrt mit Gasternbus ab Bären zur
Neubrücke Wanderung von Sillere bis Waldhaus (ca. 1.5 h), Essen im Waldhaus,
Rückmarsch durch die «Chlus» zum Ausgangspunkt
Anmeldung bis am 3. Juni 2020 an Chr. Mosimann, 033 671 22 45 chmos@bluewin.ch
- ♥ **Wanderung** **27. Juli (Mittwoch) Elsigenalp**
09.30 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 Elsigensee und zurück zum Brandsee zum Brätelplausch.
Anmeldung bis am 23. Juli an Ferdinand Jungen 079 707 99 92 / m.f.jungen@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** **17. August (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag Danielle Trachsel: „**Bewegungsmedizin**“
19.00 Uhr Nachtessen im Nichtrauchersaal
- ♥ **Weltherztag** **29. September (Donnerstag) Anlass mit den Herzgruppen Thun und Interlaken**
Organisation Herzgruppe Thun, Gemeinsame Fahrt ab Frutigen organisiert.
10.00 Uhr Aeschiried Wanderung ins Suldtal (Pochtenfall)
Anmeldung bis 23. September an E. Mühlheim, 079 572 32 33 herzgruppe-frutigland@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** **19. Oktober (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag aus dem Bereich Alternativmedizin, Referent noch offen
19.00 Uhr Nachtessen im Nichtrauchersaal
- ♥ **Herz-Jassplausch** **4. November (Freitag) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
19.00 Uhr Bodenjass (kleine Preise)
Anmeldung bis 28. Oktober an Roland Zürcher, 078 693 96 66 zuercherroland@gmx.ch
- ♥ **Jahresversammlung und Stamm** **18. Januar 2023 (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
19.00 Uhr **Einladung mit Traktanden wird im Anzeiger Nr. 2 /2023 publiziert,**
anschliessend gemeinsames Nachtessen im Nichtrauchersaal

Therapieangebote für das Herz im Frutigland:

- ♥ **Turnen für das Herz (Physiotherapie im Spital Frutigen)**
Jeden Donnerstag um 09.30 h Auskunft: Spital Frutigen, Tel 033 672 26 26
- ♥ **Training für das Herz (Sportzentrum)**
Jeden Dienstag um 19.00 h **Krafttraining** / um 20.00 h **Wassergymnastik.**
Einstieg jederzeit möglich Auskunft: Danielle Trchsel und Irina Freiburghaus ,
trainingmitherz@gmail.com
- ♥ **Nordic Walking für das Herz (Sportzentrum)**
Jeden Donnerstag **Gruppe 1** um 17.30h **Gruppe 2** um 18.30 h
Einstieg jederzeit möglich Auskunft: Irina Freiburghaus und Danielle Trchsel,
trainingmitherz@gmail.com

Ferien Herzgruppentraining vom Dienstag/Donnerstag Abend:

15.April - 24. April 2022

30. Juli – 14. August 2022

24. September – 9. Oktober 2022

24. Dezember 2022 – 1. Januar 2023