



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

Anlässe der Herzgruppe Frutigland:

- ♥ **Schneesporttag** 15. März (Mittwoch) Engstligenalp (Ski-Alpin, Schneeschuh, Wandern)
09.00 Uhr Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten), oder direkt um
09.40 Uhr auf dem Parkplatz unterm Birg
Anmeldung bis am 10. März an R. Zürcher, 078 683 96 66 / zuercherroland@gmx.ch oder
herzgruppe-frutigland@bluewin.ch
- ♥ **Kegeln** 21. April (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen
19.00 Uhr Ca. 1 ½ Stunden Kegeln anschliessend gemeinsames Nachtessen
Anmeldung bis am 17. April an Simon Wandfluh 033 671 31 56/079 344 82 36 si.wandfluh@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** 10. Mai (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach
18.00 Uhr Vortrag Frau Heidi Kaderli von der Selbsthilfe Bern
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen
- ♥ **Bowls** 24. Mai (Mittwoch) Kunsteisbahn Kandersteg
19.00 Uhr Bowls ist ein Kugelspiel auf Rasenteppich - Turnschuhe sind erforderlich
Anmeldung bis am 22. Mai an Ernst Loat, 079 420 38 12 e.loat@bluewin.ch
- ♥ **Wanderung** 16. Juni (Freitag) La Sauge Naturzentrum, Cudrefin
09.30 Uhr Abfahrt in Frutigen, gemeinsame Anfahrt
10.45 Uhr Parkplatz la Sauge (zwischen Gampelen und Cudrefin); Wanderung durch den
Naturpark im «Vogelparadies» dem Brojekanal entlang zum Neuenburgersee.
Mittagessen im Restaurant La Sauge und Besichtigung des Pavillion Naturschutz.
Anmeldung bis am 10. Juni E. Mühlheim, 079 572 32 33 herzgruppe-frutigland@bluewin.ch
- ♥ **Wandern und Brätelplausch** 19. Juli (Mittwoch) bei Leo Leider und Iris Köhli, Wengialmend
10.45 Uhr Besammlung Parkplatz Sportzentrum Frutigen, Wanderung der Kander
11.30 Uhr entlang nach Wengi bis zum Schlundbach. Gemütliches Beisammensein
Apero und anschliessend Mittagessen vom Grill (Thema: wild auf Wild)
Anmeldung bis am 15. Juli L. Leider oder Iris Köhli, 079 344 93 41 leo.leider@bluewin.ch
- ♥ **Wanderung** 9. August (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 6. August an Ferdinand Jungen 079 707 99 92 / m.f.jungen@bluewin.ch
- ♥ **Stamm** 16. August (Mittwoch) Widifit, Frutigen
18.00 Uhr Vortrag Andreas Weber, Craniosakraltherapie, Thema Herz im Takt
19.30 Uhr gemeinsames Pizzaessen

- ♥ **Weltherztag** **29. September (Freitag) Anlass mit den Herzgruppen Thun und Interlaken**
 Organisation Herzgruppe Interlaken-Oberhasli
 gemeinsame Fahrt ab Frutigen wird organisiert. Programm folgt später
 Anmeldung bis 23. September an E. Mühlheim, 079 572 32 33 herzgruppe-frutigland@bluewin.ch

- ♥ **Stamm** **18. Oktober (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag Dr. med. Lukas Trachsel, Genussmittel: Wein und Schokolade
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Herz-Jassplausch** **3. 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

- ♥ **Jahresabschluss** **19. Dezember (Dienstag) Brätlistelle Chalberglunte (Flugplatz Reichenbach)**
18.00 Uhr Gemütliches Beisammensein und Bräteln zum Jahresabschluss
 Bitte bringt das Grillgut selber mit für den Rest wird gesorgt
 Weihnachts-leckereien sind sehr willkommen 😊

- ♥ **Jahresversammlung und Stamm** **18. Januar 2023 (Mittwoch) Restaurant Bahnhof Reichenbach**
19.00 Uhr Einladung mit Traktanden wird im Anzeiger Nr. 2 /2024 publiziert
 anschliessend gemeinsames Nachtessen

Sekretariat Herzgruppe Frutigland:
 E-Mail: herzgruppe-frutigland@bluewin.ch

Ernst Mühlheim, Leimbachgasse 1, 3714 Frutigen
 033 671 34 85, 079 572 32 33

Therapieangebote für das Herz im Frutigland:

- ♥ **Senioren-Herzgruppe (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)**
 Dienstag um 10.00Uhr
 Auskunft: Danielle Trachsel und Irina Freiburghaus, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00
- ♥ **Herzgruppe Dienstag**
18.30 h Krafttraining / Gymnastik (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
19.30 h Wassergymnastik (Hallenbad Sportzentrum Frutigen)
 Einstieg jederzeit möglich
 Auskunft: Danielle Trachsel und Irina Freiburghaus, trainingmitherz@gmail.com / 033 733 80 00
- ♥ **Herzgruppe Donnerstag (im Winter)**
17.30 Uhr Gymnastik Stufe 1 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
18.15 Uhr Gymnastik Stufe2 (Widifit Zentrum für Bewegungsmedizin)
 Einstieg jederzeit möglich
 Auskunft: Irina Freiburghaus und Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com/ 033 733 80 00
- ♥ **Nordic Walking für das Herz (Im Sommer)**
17.30 Uhr Stufe 1 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)
18.30 Uhr Stufe2 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)
 Einstieg jederzeit möglich
 Auskunft: Irina Freiburghaus und Danielle Trachsel, trainingmitherz@gmail.com/ 033 733 80 00

In folgenden Wochen findet die Herzgruppe wegen Ferien nicht statt:

- 7. April - 16. April 2023
- 22. Juli - 06. August 2023
- 23. September -1. Oktober 2023
- 23. Dezember 2023 - 7. Januar 2024