



Tätigkeitsprogramm 2026

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** **18. März (Mittwoch) Engstligenalp** (Ski-Alpin, Schneeschuh, Wandern)
08.30 Uhr Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten), oder direkt um
09.00 Uhr auf dem Parkplatz 'unter dem Birg'
Anmeldung bis am 11. März 26 an Hans Ulrich von Gunten 079 439 71 77 oder
hu.von.gunten@bluewin.ch

- ♥ **Kegeln** **10. April (Freitag) Restaurant Simplon Frutigen**
18.00 Uhr Ca. 1 ½ Stunden Kegeln, anschliessend gemeinsames Nachtessen
Anmeldung bis 06. April an Simon Wandfluh 033 671 31 56/079 344 82 36
si.wandfluh@bluewin.ch

- ♥ **Stamm** **22. April (Mittwoch) Restaurant Bahnhof, Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag: Sinnvolle Ernährung im Alltag
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Minigolf** **29. Mai (Freitag) Minigolf Frutigen**
Ab 17.00 Uhr Minigolf-Anlage Frutigresort
Anmeldung bis 26. Mai an Walter Grossen 033 671 26 19 oder
walter.grossen@gmx.ch

- ♥ **Wandern und Brätelplausch** **10. 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 6. Juni an Leo 078 215 72 76 oder Iris 079 344 93 41
leo.leider@bluewin.ch

- ♥ **Wanderung** **08. 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 01. Juli an Ferdinand Jungen 079 707 99 92 / m.f.jungen@bluewin.ch

- ♥ **Wanderung Schiffahrt** **12. August (Mittwoch) Schiffahrt/Wanderung**
Treffpunkt: 09:20 Uhr Schiffländte Spiez oder 09:30 Uhr Schiffländte Faulensee
Abfahrt Rtg. Interlaken: 09:28 ab Spiez, 09:40 ab Faulensee. Fahrkarte organisiert jeder selber!
Marsch nach Neuhaus ca. 2 h, Restaurant Pizzeria Landhaus (Manor),
Essen im Landhaus: 12.30 Uhr Rückfahrt: 14.35 Uhr
Anmeldung: bis 1. August 2026 Beatrice von Erlach, WhatsApp 075 420 96 89,
E-Mail beatriceve@hotmail.com

- ♥ **Stamm** **17. August (Montag) Restaurant Bahnhof, Reichenbach**
18.00 Uhr Vortrag Thema noch offen
19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen

- ♥ **Weltherztag** **29. September (Dienstag) Anlass mit den Herzgruppen Thun und Interlaken**
Organisation Herzgruppe Interlaken
Details folgen

- ♥ **Stamm** **17. Oktober (Samstag) Widifit, Frutigen**
Vortrag: Infoanlass zum Thema: AED
Details folgen

- ♥ **Herz-Jassplausch** **04. November (Mittwoch) Ort noch offen**
12.00 Uhr Mittagessen, ab ca. 13.00 Jassen (kleine Preise)
Anmeldung bis 28.Oktober an Ferdinand Jungen 079 707 99 92
m.f.jungen@bluewin.ch

- ♥ **Jahresabschluss** **15. Dezember (Dienstag) Brätlistelle 'Frutigresort' Frutigen**
18.00 Uhr Gemütliches Beisammensein bei Glühwein
Anschl. gem. Nachtessen im Restaurant Bemato Frutigen mit Foto-Jahresrückblick
Weihnachts-Leckereien sind sehr willkommen

- ♥ **Jahresversammlung und Stamm**
03. Februar 2026 (Mittwoch) Restaurant Bahnhof, Reichenbach
19.00 Uhr Einladung mit Traktanden wird im Anzeiger Nr. 4/2027 publiziert
anschliessend gemeinsames Nachtessen

Sekretariat Herzgruppe Frutigland:
E-Mail: 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 Montag**
09.30 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Senioren und Stufe 1 (Widifit)**

- ♥ **Senioren-Herzgruppe Dienstag**
09.00 Uhr **Widifit AQUA (Hallenbad Frutigen)**
10.00 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Senioren (Widifit)**
14.45 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Senioren und Stufe 1 (Widifit)**

- ♥ **Herzgruppe Dienstag**
17.45 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Stufe 2 (Widifit)**
18.30 Uhr **Krafttraining / Gymnastik Stufe 2 (Widifit)**
19.30 Uhr **Aquafit Stufe 2 (Hallenbad Frutigen)**

- ♥ **Herzgruppe Donnerstag (Winter November - April)**
18.00 Uhr **Krafttraining / Ausdauertraining Stufe 2 (Widifit)**

- ♥ **Nordic Walking für das Herz (Sommer April - November)**
18.00 Uhr **Stufe 2 (Parkplatz Migros hinter der Bäckerei Schneider)**

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

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

Sportferien:	09.02. – 15.02.2026
Frühlingsferien:	05.04. – 12.04.2026
Auffahrt:	14.05.2026
Pfingstmontag:	25.05.2026
Sommerferien:	12.07. – 26.07.2026
Herbstferien:	04.10. – 11.10.2026
Weihnachtsferien:	24.12.2025 – 03.01.2027

Beachte bitte die Hallenbadrevision: vom 14.09. – 20.09.2026