

## *Bewegungs- und Sporttherapie*

# Wanderprogramm 2024

*Für Krebspatientinnen und  
ihre Angehörigen*



Lions Club Thunersee  
«we serve»

[www.spitalthun.ch/onkologie-haematologie](http://www.spitalthun.ch/onkologie-haematologie)



## Liebe Patientinnen, Liebe Patienten, Liebe Angehörigen

Es ist wieder soweit!  
Die Wanderzeit beginnt und eine Erfolgsgeschichte erlebt ihre Fortsetzung!  
Die Mitglieder des Lions Club Thunersee freuen sich, Ihnen zum **20. Mal**, ein interessantes und abwechslungsreiches Programm präsentieren zu dürfen.

Wir hoffen, dass unser Programm für 2024, in dem wir rund um das Jahr, Wanderungen und Events geplant haben, auch Ihr Interesse wecken können!

Bewegung, Begegnungen und Erlebnisse wollen wir vermitteln!

Wir wissen, wie wichtig diese in der heutigen Zeit sind. Etwas Gutes tun für sich Selber, aber auch für Körper, Seele und Geist!  
Unsere wunderbare Natur mit ihren wohltuenden, ja vielleicht sogar heilenden Kräften, wird uns dabei unterstützen.

Die Ausflüge finden traditionell immer am Mittwochnachmittag statt.  
Aus organisatorischen Gründen sind wir ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich bereits frühzeitig für die Wanderungen und Events anmelden.

Wir freuen uns auf Eure Partizipation!



Lions Club Thunersee  
«we serve»

### UNSER PROGRAMM 2024....

Bietet bewährte und beliebte Wanderungen und Events, die ein abwechslungsreiches Programm versprechen. Es ist uns eine grosse Freude, jedes Jahr wieder bekannte Gesichter zu treffen und gemeinsam die ein oder andere Wanderung zu begehen.

Neu in 2024 werden wir das Sommerfest im Glütsch Urban, in Zwieselberg veranstalten. Gute Laune garantiert!

Eine Pflegefachfrau des Onkologie Zentrums Thun-Berner-Oberland wird uns leider nur vereinzelt begleiten können.

Da nicht auf allen Routen gemütliche Gaststätten auf dem Weg liegen, empfiehlt es sich, je nach persönlichem Bedarf, einen kleinen Rucksack mit Zwischenverpflegung etc. einzupacken. Bis bald!

Euer Lions Club Thunersee.



**N° 197 Mittwoch 14.02.2024**

**KULTUR SPASS PUR**

Treffpunkt: 14:45 beim Kino Rex in Thun.  
Film-Vorstellung „der Nachname“!  
Chips, Popcorn, Glace und Getränk inklusive!

**N° 198 Mittwoch 20.03.2024**

**REICHENBACH - TROPENHAUS FRUTIGEN**

Treffpunkt: 13:45 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt Regio Express Gleis 1 Thun 14:01.  
Eine flache Wanderung entlang der Kander bringt uns von Reichenbach nach Frutigen ins Tropenhaus. Zwischenverpflegung aus dem Rucksack. Aussicht auf die umliegende Bergwelt! Distanz: Ca. 5.1 km. Marschzeit: Ca. 1 Std 20 Minuten. Abfahrt Frutigen: 17:03  
Ankunft Thun: 17:32

**N° 199 Mittwoch 17.04.2024**

**STRANDWEG SPIEZ NACH FAULENSEE**

Treffpunkt: 11:15 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt Schiff 11.35 nach Spiez. Leichter Spaziergang auf dem Strandweg Spiez nach Faulensee. Distanz: Ca. 6.0 km. Marschzeit: Ca. 2 Std.  
Abfahrt Faulensee 15:20.  
Ankunft Thun : 16:20.

**N° 200 Mittwoch 15.05.2024**

**FRÜHLINGS - AUSFLUG**

Treffpunkt: 11:25 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt Schiff 11:40 an Neuhaus 13:45.  
Ca. 1 Stunde Wanderweg nach Interlaken.  
Zug retour Thun : 16:30 oder 17:00.

**N° 201 Mittwoch 19.06.2024**

**SOMMERFEST GLÜTSCH URBAN!**

Treffpunkt: 14:15 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt mit Bus 14:32 nach Reutigen.  
Leichte Wanderung durchs Stockental, via Zwiesselberg nach Glütsch Urban.  
Anschliessend Sommerfest mit Grillplausch!  
Rückkehr nach Thun mit dem Bus. Abfahrt spontan je nach Spass und Laune!!  
Abfahrt ca.17:38 oder 18:38 nach Thun.

**N° 202 Mittwoch 17.07.2024**

**AESCHIRIED - SULDAL - POCHTENTAL**

Treffpunkt: 12:15 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt 12:30 per Auto. Ankunft zirka 13:00  
Aeschiried, Schulhaus. Wanderung durch das Suldtal zum Restaurant Pochtenfall.  
Marschzeit: Ca. 2.5 Stunden. Distanz ca. 10 km.  
Abfahrt nach Thun/Spiez per Auto.

**N° 203 Mittwoch 21.08.2024**

**SIGRISWIL - MERLIGEN - evtl. BEATENBUCHT**

Treffpunkt: 13:40 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt Bus 14.01. Der Wanderweg führt über den Stillebach zur Kirche Merligen. Schöne Aussicht auf See und Berge! Zwischenverpflegung aus dem Rucksack.  
Distanz: Ca. 4.5 km. Marschzeit: Ca. 1.5 Std..  
Abfahrt nach Thun (Schiff): 16:05 an 17:25

**N° 204 Mittwoch 18.09.2024**

**TÄGERTSCHI - OBERDIESSBACH**

Treffpunkt: 13:40 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt : 13:55 Zug S43 Gleis 18 nach Konolfingen. Umsteigen in Konolfingen mit Ankunft in Tägertschi 14:29. Gemütliche Wanderung nach Oberdiessbach. Distanz: Ca. 6.5 km.  
Marschzeit: Ca. 2.5 Stunden.  
Abfahrt Oberdiessbach nach Thun: 17:05

**N° 205 Mittwoch 16.10.2024**

**HUBEL- LEHN- HARTLISBERG**

Treffpunkt: 13:45 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Abfahrt Bus 14:02 Richtung Fahrni. Ausstieg Fahrni Schiessstand 14:22. Wanderweg rund um den Hubelwald nach Hartlisberg zurück nach Steffisburg Oberdorf. Distanz: ca 6.0 km.  
Marschzeit: ca. 2 Std. Bus ab Steffisburg, Oberes Flühli, nach Thun.

**N° 206 Mittwoch 20.11.2024**

**UFERWEG THUN - BONSTETTEN PARK**

Treffpunkt: 15:00 Schiffsstation Bahnhof Thun.  
Ca. 2 Std gemütlicher Spaziergang. Kaffee & Kuchen bei Confiserie Steinmann FIT!  
Bus nach Thun.





Lions Club Thunersee  
«we serve»

## ORGANISATORISCHES

### Anmeldung / Abmeldung

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland bis am Montagmittag der Wanderungs-Woche. (persönlich, telefonisch unter 058 636 27 31 oder per Email: [onkologie@spitalstsag.ch](mailto:onkologie@spitalstsag.ch)).

### Durchführung

Bei jeder Witterung.

### Treffpunkt

An der Schiffstation Bahnhof Thun gemäss detaillierter Ausschreibung im Programm. Ausser Anlass N° 197 Kultur Pur Treffpunkt direkt am Kino Rex in Thun.

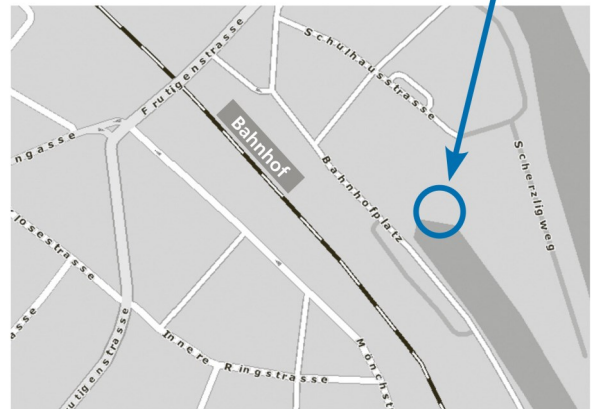
### Unkostenbeitrag

Fr. 5.00/Person (zu bezahlen beim Treffpunkt).

### Begleitung

Mind. 3 Lions Begleitpersonen.

### Treffpunkt



### Allgemeine Empfehlung für die Ausrüstung

Für Wanderungen, Wanderschuhe mit Profilersohle, kleiner Rucksack für Marschgetränke, Zwischenverpflegung und persönlichen Gegenständen, je nach Witterung Regenschutz, Sonnenschutz, evtl. Walkingstöcke.

### Fachliche Verantwortung

Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland.

### Organisation und Durchführung

Lions Club Thunersee und Onkologiezentrum Thun-Berner Oberland.

### Finanzierung

KrebsStiftung Thun-Berner Oberland und Lions Club Thunersee.

