



KrebsStiftung
Thun-Berner Oberland

Bewegungs- und Sporttherapie

Wanderprogramm 2025

**Für KrebspatientInnen
und ihre Angehörigen**

www.spitalthun.ch/onkologie-haematologie



**Liebe Patientinnen,
Liebe Patienten,
Liebe Angehörige**

Schön, es ist wieder soweit:

Die Wanderzeit beginnt und eine Erfolgsgeschichte erlebt ihre Fortsetzung! Die Mitglieder des Lions Club Thunersee freuen sich, zum **21. Mal** ein interessantes und abwechslungsreiches Programm in und rund um Thun präsentieren zu dürfen.

In unserem Programm für 2025, in dem wir monatliche Wanderungen und Events geplant haben, wurden auch in diesem Jahr sorgfältig ausgewählte und gemütliche Erlebnisse in der Natur zusammengestellt, wobei sicher für alle Teilnehmenden etwas Interessantes dabei sein wird.

Bewegung, tolle Begegnungen und Entspannung in der Natur stehen dabei im Zentrum. Wir wissen, wie wichtig dies alles in der heutigen Zeit ist. 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 sehr dankbar, wenn Interessierte sich frühzeitig für die Wanderungen und Events anmelden.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!

UNSER PROGRAMM 2025....

...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.

Wie bereits im Jahr 2024 werden wir das Sommerfest in Glütsch, Zwieselberg veranstalten. Gute Laune ist garantiert!

Pflegefachpersonal des Onkologie Zentrums Thun-Berner-Oberland wird uns nur vereinzelt begleiten können.

Da nicht auf allen Routen Verpflegungsmöglichkeiten auf dem Weg liegen, empfiehlt es sich, je nach persönlichem Bedarf, einen kleinen Rucksack mit Trinkflasche und Snacks mitzubringen. Bis bald!

Euer Lions Club Thunersee.

N° 207 Mittwoch 19.02.2025

KULTUR SPASS PUR

Treffpunkt: 14:45 beim Kino Rex in Thun.
Unterhaltung mit Film-Vorstellung sowie
Chips, Popcorn, Glace und Getränk inklusive

N° 208 Mittwoch 19.03.2025

FRUTIGEN - TELLENBURG - FRUTIGEN

Treffpunkt: 12:45 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Abfahrt Regio Express nach Frutigen 13:01.
Eine flache Wanderung der Engstligen entlang
via Campingplatz bis Oey, dann zurück via Tel-
lenburg zum Bahnhof Frutigen. Distanz: ca.
6.0 km. Marschzeit: Ca. 2.5 Stunden.
Abfahrt Frutigen: 16:31 oder 17:03
(mit Umsteigen in Spiez) Gleis 1
Ankunft Thun: 16:58 oder 17:32

N° 209 Mittwoch 16.04.2025

ALLMENDINGEN - GWATT

Treffpunkt: 13:45 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Abfahrt Bus Richtung Allmendingen 14:00
Gemütliche Wanderung Richtung Haslimoos via
Burgerwald nach Gwatt. Distanz: Ca. 6.0 km
Marschzeit: ca. 1.5 Stunden.
Abfahrt Gwatt Moos 16:05 oder 16:14,
Ankunft in Thun 16:16 oder 16:27

N° 210 Mittwoch 21.05.2025

STRANDWEG FAULENSEE NACH SPIEZ

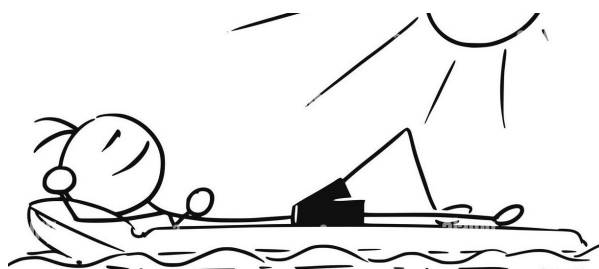
Treffpunkt: 11:25 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Abfahrt Schiff 11.40 nach Faulensee. Leichter
Spaziergang auf dem Strandweg Faulensee nach
Spiez. Distanz: Ca. 6.0 km. Marschzeit: Ca. 2 Std.
Abfahrt Spiez 15:34. , Ankunft Thun 16:20.

N° 211 Mittwoch 18.06.2025

SOMMERFEST GLÜTSCH

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

SOMMERPAUSE



N° 212 Mittwoch 20.08.2025

AESCHIRIED - SULDTAL - POCHTENFALL

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° 213 Mittwoch 17.09.2025

SIGRISWIL - MERLIGEN - evtl. BEATENBUCHT

Treffpunkt: 13:40 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Abfahrt Bus 14.01. Der Wanderweg führt über
den Stillebach zur Kirche Merligen. Schöne Aus-
sicht 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° 214 Mittwoch 15.10.2025

HERBSTAUSFLUG NACH INTERLAKEN

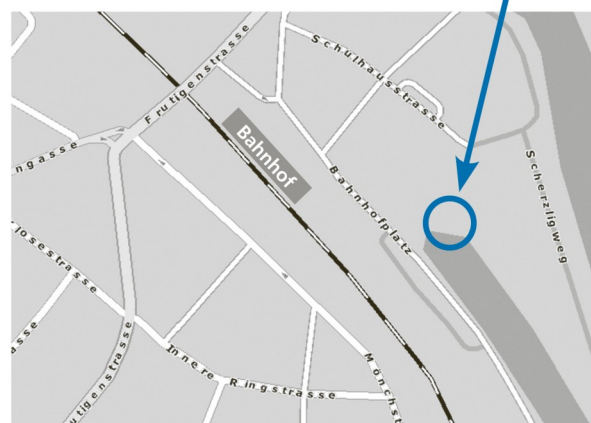
Treffpunkt: 11:25 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Abfahrt Schiff ab Thun Richtung Interlaken
11.40. Gemütlicher Spaziergang auf dem Ufer-
weg von Neuhaus nach Interlaken. Distanz ca.
3.5 km, Marschzeit ca 1.5 Std. Interlaken Ost ab
16:00 oder 16:30, Ankunft Thun 16:32 oder
17:03

N° 215 Mittwoch 19.11.2025

UFERWEG THUN - BONSTETTEN PARK

Treffpunkt: 15:00 Schiffsstation Bahnhof Thun.
Ca. 2 Std gemütlicher Spaziergang. Kaffee & Ku-
chen bei Confiserie Steinmann FIT!

Treffpunkt



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).

Durchführung

Bei jeder Witterung

Treffpunkt

An der Schiffstation Bahnhof Thun gemäss detaillierter Ausschreibung im Programm. Ausser Anlass N° 207 Kultur Pur Treffpunkt direkt beim Kino Rex in Thun.

Unkostenbeitrag

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

Begleitung

Mindestens 3 Lions Begleitpersonen

Allgemeine Empfehlung für die Ausrüstung

Stabile Wanderschuhe mit guter Sohle, kleiner Rucksack für Marschgetränke, Zwischenverpflegung und persönliche Gegenständen, je nach Witterung Regenschutz, Sonnenschutz, evtl. Walking oder Wanderstöcke.

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.