

## Wanderung Ostermündiger Wald

### Gruppe 5

Treffpunkt: Freibad Ostermündigen: **8 Uhr**

### Gruppe 4

Treffpunkt: Freibad Ostermündigen: **10 Uhr**

Parkplätze: beim Freibad (Dennigkofenweg 120)

Öffentliche Verkehrsmittel:

**Bus Nr. 10:** ab Bahnhof Richtung Ostermündigen-Rüti

Umsteigen in **RBS Bus Nr. 44** entweder Zollgasse ( ab 9 Uhr 54) oder Wegmühlegässli

Ankunft Ostermündigen Freibad 9 Uhr 59. (Der Bus hat manchmal Verspätung, wir warten).

Rückkehr zum Parkplatz ca. 12 Uhr

- RBS Bus Nr. 44 12 Uhr 17 bis Zollgasse, dann Bus Nr. 10 nach Bern

Wir gehen bei jedem Wetter! Gute stabile Schuhe (Wanderschuhe) und dem Wetter angepasste Kleidung. Bei Fragen bitte die Praxis anrufen.



**Ambulante kardiale Rehabilitation Herzzentrum Bern 031 335 46 46**  
**Kardiologische gemeinschaftspraxis KGP**

## Wanderung auf den Gurten

### Gruppe 5

Treffpunkt: Talstation Gurtenbahn / Einstellhalle **8.00 Uhr**. Marsch auf den Gurten.  
Pause: ca. 9.00 Uhr im Gurtenrestaurant.  
Rückkehr: zu Fuss oder per Bahn, ca 10.00 Uhr Gurtenalstation.

### Gruppe 4

Treffpunkt: Talstation Gurtenbahn / Einstellhalle **10.00 Uhr**. Marsch auf den Gurten.  
Pause: ca. 11.30 Uhr im Gurtenrestaurant.  
Rückkehr: zu Fuss oder per Bahn. Ca. 12.30 Uhr Gurtenalstation.

Parkhaus bei Talstation. Tram Nr. 9 Richtung Wabern bis Station Gurtenbahn. Bahn bis Station Wabern.

Wir gehen bei jedem Wetter, mit entsprechender Kleidung. Gute Schuhe!  
Eventuell Ersatz-T-Shirt (schwitzen)

### Fahrplan

Berg- & Talfahrten

ab 07.00 alle 15 Minuten

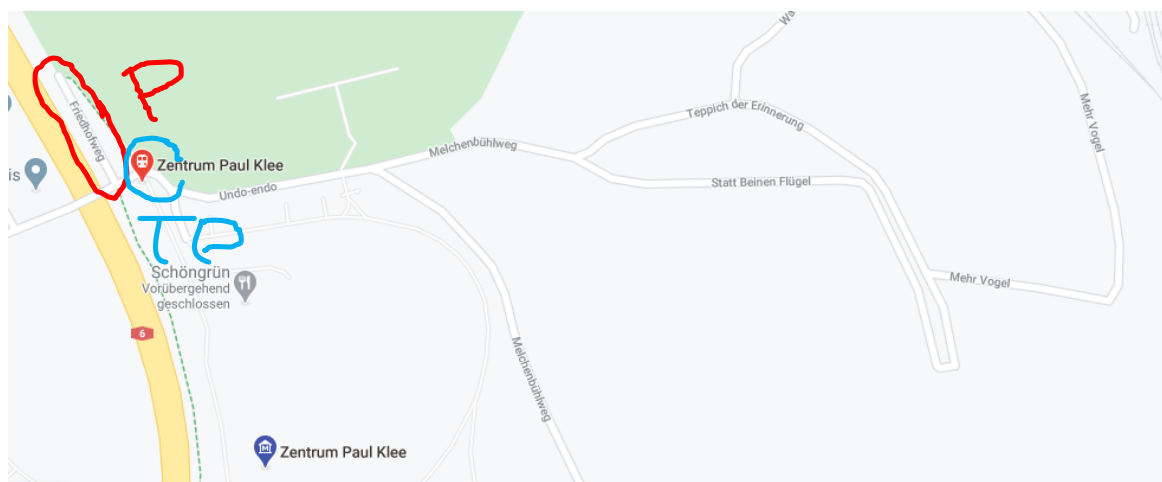


**Ambulante kardiale Rehabilitation Herzzentrum Bern 031 335 46 46**  
**Kardiologische Gemeinschaftspraxis KGP**

## Outdoortraining im Schosshaldenwald

### Gruppe 4 & 5:

- **Treffpunkt:** Schosshaldenwald bei der Endstation Bushaltestelle Paul Klee Linie 12
- Zeit: 09:00 Uhr
- **Parkplätze:** beim Paul Klee Bushaltestelle (Friedhofweg)
- Öffentliche Verkehrsmittel:
  - ➔ **Bus Nr. 12:** ab Bahnhof Richtung Zentrum Paul Klee



Wir gehen bei jedem Wetter! Gute stabile Schuhe (Wanderschuhe) und dem Wetter angepasste Kleidung.