



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



## Wanderung Spiezberg

Wann: Freitag, den 22. November 2024 um 10.05 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Spiez  
Bern 9.34 Uhr Gl 7, Thun 9.54 Uhr Gl 1

Wir wandern vom Bahnhof Spiez runter und wieder hinauf zum Spiezberg. Weiter Richtung Spiezmoos, um den Spiezberg herum und wieder zurück zum Bahnhof. Die Wanderzeit beträgt ca. 2- 2 ½ Stunden.

Ausrüstung: Trekking-/Wanderschuhe, Kleidung (wetterentsprechend, Zwiebelprinzip), Trinkflasche, Snack, eventl. Stöcke

Kosten: Fr. 20.— (Bar am Wandertag)

Kursleitung/: Diana Schator  
Anmeldung Dipl. Physiotherapeutin/Rheumaliga Bern  
Leiterin Osteogym./Rheumafit

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Nächstes Wanderdatum: Freitag, den 13. Dezember 2024