



Frauenverein Grosshöchstetten

inspirieren
motivieren
bewegen

KURSE • WORKSHOPS

Brennnessel «Frühlingsputz»

Leitung	Corinne Pfister, Praxis für autonome Naturmedizin
Datum/Zeit	Dienstag, 11. März 2025, 18.15–21.00 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 60.–
Anmeldung	Bis am 5. März 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmende

Schöner Wohnen auf Balkon und Terrasse

Leitung	Tobias Kopp, Flora-Line der Blumenmann, Grosshöchstetten
Datum/Zeit	Mittwoch, 26. März 2025, 19.30–21.30 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 10.–, freiwilliger Beitrag vor Ort
Anmeldung	Bis am 15. März 2025 mit Foto von eigenem Balkon an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende

Aufbau und Pflege eines Hochbeets

Leitung	Peter Jenni, Firma Maurer Gartenbau, Grosshöchstetten
Datum/Zeit	Samstag, 3. Mai 2025, 9.00–11.00 Uhr
Ort	Lager Maurer Gartenbau, Stockernweg 1d, Grosshöchstetten (bei Schlechtwetter im Treibhaus von Ruedi und Beatrice Kunz)
Kosten*	CHF 30.–
Anmeldung	Bis am 19. April 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende

Fleissige Bienen – Besuch Bienenlehrstand

Leitung	Bienenzüchterverein Konolfingen und Umgebung
Datum/Zeit	Samstag, 24. Mai 2025, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr
Ort	Bienenlehrstand Ursellen
Kosten*	CHF 20.– pro Person, Kinder bis 15 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen gratis
Anmeldung	Bis am 14. Mai 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 8 erwachsene Teilnehmende

Gartenobjekte – Gartendeko aus Holz erstellen

Leitung	Ursula Zürcher, www.dekohandwerk.ch
Datum/Zeit	Freitag, 13. Juni 2025, 19.30–22.00 Uhr
Ort	Alter Kindergarten, Riedstrasse 15, Schlosswil
Kosten*	CHF 38.– plus Materialkosten ca. CHF 50.– bis CHF 80.–
Anmeldung	Bis am 4. Juni 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende In diesen 2,5 Stunden können ca. 2–4 Objekte gebaut werden.

Kinder im Gärtli – «säie, pflege, ärnte, erlabe»

Leitung	Annemarie Strahm & Andrea Schär sowie Helferinnen
Datum/Zeit	5 x montags, 14.00–15.30 Uhr 19. Mai, 23. Juni, 28. Juli, 25. August, 29. September 2025
Ort	Gartenbeete «Pflanzblätze» am Zelgweg, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 50.–, inklusiv kleines «Zvieri»
Anmeldung	Bis am 1. Mai 2025 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Findet nur bei trockener Witterung statt, für Kinder von 4–6 jählig

Herzlich
willkommen

FAMILIE

Wen-Do Selbstverteidigung für Mädchen

Leitung	Wen-Do Team Bern, www.wendobern.ch
Datum/Zeit	Samstag, 29. März 2025, 11.00–16.00 Uhr Sonntag, 30. März 2025, 11.00–16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Alpenweg 1, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 150.–, jedes weitere Kind pro Familie CHF 110.–
Anmeldung	Bis am 1. März 2025 an familien@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mädchen im Alter von 8–12 Jahre, 10–16 Teilnehmerinnen

Kampfspiele Selbststärkung für Jungs

Leitung	Philippe Häni, Männerzeit, www.maenner-zeit.ch
Datum/Zeit	Samstag, 26. April 2025, 10.00–16.00 Uhr
Ort	Turnhalle Alpenweg 1, Grosshöchstetten
Kosten*	CHF 75.–, jedes weitere Kind pro Familie CHF 60.–
Anmeldung	Bis am 1. April 2025 an familien@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Jungen im Alter von 9–12 Jahre, 10–12 Teilnehmer

Familientreff – Zäme plaudere, austauschen, kreativ sein

Datum/Zeit	Freitag, 25. April 2025 / Freitag, 27. Juni 2025. Jeweils 16.00–19.00 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten	Gratis, je nach Aktivität kleiner Beitrag vor Ort
Kontakt	Ohne Anmeldung, Fragen/Anregungen an Anne-Marie Deans, familien@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Für Familien mit Kids ab Kindergarten aufwärts

FIRABE-MÄRIT

Datum/Ort	Freitag, 9. Mai 2025, Märli Bistro (Bühlmatte Treff), 14.00–21.00 Uhr
Besonderes	Feine Flammkuchen, Süsses und Getränke

* Nicht-Mitglieder bezahlen für die vom Frauenverein organisierten Kurse CHF 10.– zusätzlich.



BEWEGUNG FORTLAUFENDE KURSE**

A wie aktiv bis Z wie zwäg

Leitung	Sonja Hager
Datum/Zeit	Jeweils montags 9.30–10.30 Uhr
Ort	Kurslokal Frauenverein Grosshöchstetten
Kosten*	Ca. CHF 80.– pro Quartal
Infos	Sonja Hager 079 228 97 29, sonjahager@bluemail.ch
Anmeldung	An kurse@frauenvereingrh.ch oder an Sonja Hager
Besonderes	Gratis Schnupperlektion, Einstieg jederzeit möglich

Hatha Yoga

Leitung	Corinne Vogel, Yogalehrerin
Datum/Zeit	Jeweils donnerstags 8.30–9.30 Uhr
Ort	Kurslokal Frauenverein Grosshöchstetten, vis-à-vis Eingang Stockhornweg 10a
Kosten*	Besuch ganzes Quartal je CHF 20.–/Lektion, Einzellektion CHF 25.–
Infos	Corinne Vogel 079 101 21 33, info@corinnevogel.ch
Anmeldung	An kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich, mindestens 6 Teilnehmende

WANDERUNGEN

Nachmittagswanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Dienstag, 29. April 2025
Zeit/Treffpunkt	11.45 Uhr (Abfahrt 12.04 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Emmenuferweg Hasle-Rüegsau–Lützelflüh, ca. 2,5 Std.
Kosten	Billet Grosshöchstetten–Hasle-Rüegsau und retour ca. CHF 11.– mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Montag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Kafihalt Lützelflüh, Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Morgenwanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Dienstag, 10. Juni 2025
Zeit/Treffpunkt	7.45 Uhr (Abfahrt 8.08 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Worb-Wisle–Rüfenacht und retour ca. 2,5 Std., Rückweg nicht über die Wisle
Kosten	Billet Grosshöchstetten–Worb retour, je CHF 9.– mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Montag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Kafihalt in Rüfenacht, Rückkehr ca. 12.00 Uhr

Tageswanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Montag, 1. September 2025 (Verschiebedatum 8. September)
Zeit/Treffpunkt	7.30 Uhr (Abfahrt 7.54 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Sinn- und Klangweg Düdingen bis Freiburg, ca. 2,5–3 Std., Stöcke empfehlenswert Am Schluss Spaziergang durch Freiburg
Kosten	Billet Grosshöchstetten–Düdingen (via Bern), Freiburg–Grosshöchstetten ca. CHF 25.– mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Samstag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Mittagessen Picknick unterwegs am Schifensee und Kafihalt in Freiburg Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Ausblick

SENIOR:INNEN

«Zäme ässe»

Daten	Jeweils am Freitag 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 8. August, 5. September
Ort/Zeit	Neuhauspark, Neuhausweg 7, Grosshöchstetten, 12.30 Uhr
An-/Abmelden	Jeweils bis am Donnerstag um 11.00 Uhr bei Doris Nold, 077 430 83 79 altersarbeit@frauenvereingrh.ch, Dauergäste melden sich bei Verhinderung bitte ab
Kosten	Portion CHF 16.–, klein CHF 14.50, Dessert & Kaffee offeriert vom Frauenverein

Fahrt ins Blaue – Seniorenreise (für alle ab Jahrgang 1955 und älter)

Datum	Donnerstag, 22. Mai 2025
Zeit/Treffpunkt	Abfahrt 9.00 Uhr, Viehmarktplatz Grosshöchstetten, Rückkehr ca. 17.00 Uhr
Kosten	CHF 20.– pro Person inkl. Mittagessen
Anmeldung	Bis am Mittwochmittag 14. Mai 2025, bei Doris Nold 077 430 83 79 oder per Mail an altersarbeit@frauenvereingrh.ch

Mittagstisch

Ort/Zeit	Jeweils am Donnerstag im Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnungen (ausgenommen in den Schulferien), Viehmarktstrasse 8, Grosshöchstetten. Hausbewohner und Alleinstehende aus dem Dorf, die gerne in Gesellschaft essen möchten, sind herzlich zum Mittagstisch eingeladen.
Anmeldung	Rosmarie Röthlisberger, 031 711 27 42 und Anna Spichiger, 031 849 00 91

Rotkreuzfahrdienst

Angebot	Für alle Senioren-Veranstaltungen kann der Rotkreuzfahrdienst beansprucht werden. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Die Kosten übernimmt der Frauenverein.
Anmeldung	034 422 00 35, Montag bis Freitag: 8.00–11.30 Uhr, 13.30–16.00 Uhr

Angebote 60 plus

Der Frauenverein und die ref. Kirchgemeinde Grosshöchstetten bieten ein
gemeinsames Programm an. Dieses erscheint ca. Mitte Mai 2025 und wird unter
www.kggrosshoehstetten.ch oder www.frauenvereingrh.ch publiziert.

BROCKI AM ALPENWEG

Öffnungszeiten	Freitag wöchentlich 14.00–17.30 Uhr
	Donnerstag 1x/Monat: 20. März, 15. Mai, 19. Juni, 21. August 18.30–21.00 Uhr
	Samstag 1x/Monat: 22. März, 17. Mai, 21. Juni, 23. August 9.30–12.00 Uhr
Geschlossen	Sommerferien 28. Juni bis 14. August 2025
Infos	Warenannahme ausserhalb der Brocki-Öffnungszeiten Mona Cantieni, 031 711 16 57, Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr, Sa. 9.00–16.00 Uhr

DIENSTLEISTUNGEN

SBB Kinder-Mitfahrkarte im Wert von CHF 30.–

Bestellschein	www.frauenvereingrh.ch
----------------------	--

Ermässigung Freibad-Abo für Kinder im Wert von CHF 20.–

Einlösen	Talon (unter www.frauenvereingrh.ch) mit der Quittung des Freibadabos ab Saisonstart bis Freitag, 27. Juni 2025 in die Brocki am Alpenweg 4 in Grosshöchstetten bringen.
-----------------	---

KURSKLOKAL VOM FRAUENVEREIN

Ort	Vennermatte, Eingang gegenüber Stockhornweg 10a, Grosshöchstetten
Laufende Kurse	Pilates • Line Dance • Hatha Yoga • Zumba • Atmen & Bewegung
Kontakt/Details	www.frauenvereingrh.ch

* Nicht-Mitglieder bezahlen für die vom Frauenverein organisierten Kurse
CHF 10.– zusätzlich.

** Fortlaufende Kurse: Keine Kurse während der Schulferien.



Verbindliche AGB und das detaillierte Angebot findest Du auf www.frauenvereingrh.ch
Kontakt: kurse@frauenvereingrh.ch, Barbara Eggimann 079 305 36 32 & Yvonne Portner 079 200 56 48

Details zum Angebot
im Kurslokal:

