



Frauenverein Grosshöchstetten

inspirieren
motivieren
bewegen

KURSE • WORKSHOPS

Zentangle für Kids

Leitung	Karin Wolf
Datum/Zeit	Donnerstag, 5. März 2026, 16.00–18.00 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten	Fr. 20.– inkl. Material
Anmeldung	Bis am 19. Februar 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Kids ab der 2. Klasse, mindestens 7 Teilnehmende

Ein Kurs für Kinder, die gerne zeichnen und sich kreativ ausdrücken möchten. Die Kinder lernen Tanglemuster kennen und gestalten.

Zentangle

Leitung	Karin Wolf
Datum/Zeit	Donnerstag, 5. März 2026, 19.00–21.30 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	Fr. 35.– inkl. Material
Anmeldung	Bis am 19. Februar 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 7 Teilnehmende

Strich für Strich zeichnen wir strukturierte Muster und gestalten grafische Bilder, die einen dreidimensionalen Charakter haben. Keine Vorkenntnisse nötig.

Farbiges Osternest

Leitung	Sonja Gerber, Blumenzauber
Datum/Zeit	Donnerstag, 26. März 2026, 19.30 bis ca. 22.00 Uhr
Ort	Blumenzauber, Gwattbergweg 50, Grosshöchstetten
Kosten*	Fr. 30.– plus Materialkosten ca. Fr. 45.–
Anmeldung	Bis am 12. März 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Maximal 8 Teilnehmende, Tee/Kaffee und Gebäck inklusive

Wir gestalten und bepflanzen ein Nest mit verschiedenen Materialien und bunten Frühlingsblumen.

Die Farbenwelt der Mode

Leitung	Mitarbeitende LÜTHI LOOK Mode AG
Datum/Zeit	Montag, 20. April 2026, 18.30 Uhr
Ort	LÜTHI LOOK Mode AG, Kurzeneistrasse 23, 3457 Wasen i. E.
Kosten*	Teilnahme ist kostenlos, inkl. Apéro mit Getränken und kleinen Sandwiches, Gruppenrabatt von 10% bei Einkäufen
Anmeldung	Bis am 6. April 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 5 Teilnehmende, hast du Lust an der Modenschau teilzunehmen? Melde dich bitte bei Barbara Eggimann 079 305 36 32 oder kurse@frauenvereingrh.ch

- Einblick in aktuelle Modetrends
- Tipps für Kleiderkombinationen
- kleine Modenschau

Farbträume – Malen & Entdecken

Leitung	Gabriela Schweizer
Datum/Zeit	Freitag, 24. April 2026 oder Samstag, 13. Juni 2026, 09.00–12.00 Uhr, (Reservedatum Samstag, 2. Mai 2026)
Ort	Atelier Gabriela Schweizer, Brunnhaldenstrasse 1, Konolfingen
Kosten*	Fr. 80.–, im Preis inbegriffen sind Farben, eine Leinwand 30x30 cm, Snacks und Getränke, Bezahlung direkt vor Ort
Anmeldung	Bis am 13. April resp. 6. Juni 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 4, maximal 8 Teilnehmende

Experimentiere mit Farben, folge deiner Intuition und habe einfach Spass.

Smartphone-Fotografie

Leitung	Stefan Marthaler, Fotograf aus Worb
Datum/Zeit	Samstag, 16. Mai 2026, 13.00–17.00 Uhr
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Kosten*	Fr. 60.– pro Person
Anmeldung	Bis am 4. Mai 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Mindestens 10, maximal 20 Teilnehmende

Der Profi-Fotograf Stefan Marthaler zeigt uns Bildgestaltung, Kamera-Einstellungen und Apps fürs Fotografieren und Bearbeiten mit dem Handy. Zudem lernen wir, was beim Fotografieren in der Landschaft und bei Portraits wichtig ist.

FAMILIE

MFM-Mädchenprojekt®

Leitung	Corinne Reusser, dipl. Pflege- und Gesundheitsfachfrau, Kursleiterin MFM-Projekt®
Datum/Zeit/Ort	Elternvortrag: Freitag, 24. April 2026, 19.00–ca. 20.30, Alpensaal Grosshöchstetten Mädchenworkshop: Samstag, 25. April 2026, 9.00–16.00 Uhr, Alpensaal Grosshöchstetten
Kosten*	Fr. 120.– für Elternvortrag und Mädchenworkshop
Anmeldung	familien@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Für Mädchen im Alter von 10–12 Jahre

ADVENTSKALENDER 2026

Angebot	Wir organisieren einen Adventskalender. Du machst 24 gleiche Päckli, egal ob selbstgemacht oder gekauft im Wert von je ca. Fr. 5.–. Im Gegenzug erhältst Du 24 verschiedene Adventgeschenke von den anderen Teilnehmenden.
Datum	Im November 2026 werden an einem Anlass die Päckli anonym getauscht.
Ort Tausch	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Anmeldung	Bis am 31. Mai 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch
Besonderes	Der Adventskalender funktioniert nur, wenn 25 Personen mitmachen. Über die Durchführung wird im Juni 2026 entschieden. So bleibt genügend Zeit, um Ideen zu sammeln und die 24 Päckli herzustellen.

ANLÄSSE

Fyrabe-Märit

Datum/Ort	Freitag, 8. Mai 2026, Märit Bistro (Bühlmatte Treff), 14.00–21.00 Uhr
Besonderes	Feine Flammkuchen, Süsses und Getränke

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

** Fortlaufende Kurse: Keine Kurse während der Schulferien.



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

WANDERUNGEN

Nachmittagswanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Mittwoch, 29. April 2026
Zeit/Treffpunkt	11.20 Uhr (Abfahrt 11.39 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Solothurn-Verenaschlucht–Solothurn, ca. 2.5 Std.
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Solothurn und retour ca. Fr. 23.60 mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Sonntag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Kafihalt in Solothurn, Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Morgenwanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Donnerstag, 11. Juni 2026
Zeit/Treffpunkt	7.45 Uhr (Abfahrt 7.54 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Emmenmatt–Zollbrück und retour ca. 2.5 Std. Der Emme entlang auf beiden Seiten
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Emmenmatt retour Fr. 8.40 mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Mittwoch vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Kafihalt im Tea-Room Zollbrück, Rückkehr ca. 12.00 Uhr

Achtung:
neue Daten bei allen
Wanderungen

Tageswanderung

Leitung	Therese Hofer, therese.hofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Datum	Mittwoch, 02. September 2026 oder 9 September 2026
Zeit/Treffpunkt	7.30 Uhr (Abfahrt 7.54 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Wanderung durch eine Drumlinlandschaft von Schwarzenberg LU nach Obernau LU, Aussicht auf den Vierwaldstättersee mit Bergen, ca. 2.5 – 3 Std., Stöcke empfehlenswert, 235 m aufwärts, 505 m abwärts, 8,4 km
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Schwarzenberg, zurück über Obernau Dorf–Grosshöchstetten, ca. Fr. 32.50 mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Dienstag vor der Wanderung bei Therese Hofer
Besonderes	Mittagessen Picknick unterwegs auf der Wanderung und Kafihalt in Obernau, Rückkehr ca. 18.30 Uhr

Ausblick

SENIOR:INNEN

«Zäme ässe»

Daten	Jeweils am Freitag 6. März, 10. April, 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 7. August, 4. September
Ort/Zeit	Neuhauspark, Neuhausweg 7, Grosshöchstetten, 12.30 Uhr
An-/Abmelden	Jeweils bis am Donnerstag um 11.00 Uhr bei Monika Aeschbacher, 077 437 47 64 altersarbeit@frauenvereingrh.ch, Dauergäste melden sich bei Verhinderung bitte ab
Kosten	Portion Fr. 17.–, klein Fr. 15.–, Dessert & Kaffee offeriert vom Frauenverein

Fahrt ins Blaue – Seniorenreise (für alle ab Jahrgang 1956 und älter)

Datum	Donnerstag, 21. Mai 2026
Zeit/Treffpunkt	Abfahrt 9.00 Uhr, Viehmarktplatz Grosshöchstetten, Rückkehr ca. 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 20.– pro Person inkl. Mittagessen
Anmeldung	Bis am Mittwochmittag, 13. Mai 2026, bei Monika Aeschbacher, 077 437 47 64 oder per Mail an altersarbeit@frauenvereingrh.ch

Mittagstisch

Ort/Zeit	Jeweils am Donnerstag im Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnungen Viehmarktstrasse 8, Grosshöchstetten (ausgenommen in den Schulferien). 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 Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren 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. Ende April 2026 und wird unter
www.kggrosshoechstetten.ch und www.frauenvereingrh.ch publiziert.

BROCKI AM ALPENWEG

Öffnungszeiten	Freitag wöchentlich 14.00–17.30 Uhr Donnerstag 1x/Monat 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 20. August 18.30–21.00 Uhr Samstag 1x/Monat 21. März, 18. April, 23. Mai, 20. Juni, 22. August 09.30–12.00 Uhr
Geschlossen	3. April 2026 (Karfreitag) und 15. Mai 2026 (Freitag nach Auffahrt) Sommerferien: 27. Juni–14. August 2026
Infos	Warenannahme ausserhalb der Brocki-Öffnungszeiten Annemarie Strahm, 031 711 28 40, ulrichstrahm@zapp.ch

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 Freibad-Abonnements ab Saisonstart bis Freitag, 26. Juni 2026 in die Brockenstube am Alpenweg 4 in Grosshöchstetten bringen.
-----------------	--

KURSLOKAL 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 Fr. 10.– zusätzlich.

Kontakt kurse@frauenvereingrh.ch
Barbara Eggimann 079 305 36 32
& Yvonne Portner 079 200 56 48



Die verbindlichen AGB's und
das detaillierte Angebot findest Du auf
www.frauenvereingrh.ch

Details zum Angebot
im Kurslokal:

