



Frauenverein Grosshöchstetten

inspirieren
motivieren
bewegen

ANLASS

«Bsinnlechs zäme si» am Adventsabend

Datum/Zeit	Mittwoch, 2. Dezember 2026, 19.00 Uhr
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten
Besonderes	Besinnlicher Abend mit Geschichten, Musik und Tee (eigene Tasse mitbringen)

KURSE • WORKSHOPS

Pump'n'jump – Pumptrack für Kids

Leitung	Pumptrack Verein Grosshöchstetten	Mehr Flow, mehr Kontrolle, mehr Spass. Lerne die Technik, um die Hügel zu meistern, Kurven zu fahren, zu springen oder probiere neue Tricks.
Datum/Zeit	Sonntag, 30. August 2026, 10.00–12.00 Uhr	
Ort	Pumptrack Grosshöchstetten, Hürnbergacker	
Kosten	Fr. 10.– pro Kind inkl. kleinem Znüni	
Alter	Ca. 5-jährig bis 9. Klasse	
Mitnehmen	Fahrrad/BMX, Helm, Trinkflasche, Schoner wenn vorhanden	
Anmeldung	Bis am 25. August 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmende. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden (Eltern). Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt.	

Vier bewegende Frauenschicksale um 1900

Leitung	«Spiezer Gschichtewyb» Eva Frei	Die Hebamme, das Chüefer-Züsi, die Auswanderin und die Unternehmerin erzählen hautnah und spannend aus ihrem Leben.
Datum/Zeit	Freitag, 4. September 2026, 16.00–18.00 Uhr	
Ort	Spiez, Treffpunkt: Stockhornstrasse 33, Garage/Werkstatt BKW, vis-à-vis Pflegeheim Solina	
Kosten*	Fr. 30.– pro Person	
Anmeldung	Bis am 20. August 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 14, maximal 30 Teilnehmende	

Handreflex-Massage Einführung

Leitung	Barbara Schertenleib, dipl. Resilienz-/Stress-Coach	Handgriffe für den Alltag zur Reduktion von Stress, Verspannungen, Kopfschmerzen, Immunsystemstärkung etc.
Datum/Zeit	Donnerstag, 1. Oktober 2026, 18.30–20.30 Uhr	
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten*	Fr. 25.– pro Person plus Skript Fr. 9.–	
Anmeldung	Bis am 16. September 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 8, maximal 14 Teilnehmende, Kurs wird in Mundart geführt. Bitte mitnehmen: Notizmaterial, kleines Kissen (38 x 38cm), Frottiertuch als Kissen-Schutz, Trinkflasche	

Gschänkli us der Chuchi

Leitung	Anita Mumenthaler	Apéronüsse, Muesligranola, Beeri-Essig, Trinkschoggi, Pralines, Sweet Chillisauce... zum heimnehmen. Transportkorb nicht vergessen!
Datum/Zeit	Donnerstag, 19. November 2026, 18.30–22.00 Uhr	
Ort	Schulküche Schulhausgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten*	Fr. 85.– pro Person	
Anmeldung	Bis am 4. November 2026 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 10, maximal 14 Teilnehmende	

Wechseljahre – die ganze Frau tanzt!

Leitung	Romaine Heynen, Naturheilpraxis für Frauen, Thun	Drei Phasen der Wechseljahre lernen, Zusammenhänge der typischen Symptome verstehen. Praktische Tipps für den Alltag.
Datum/Zeit	Dienstag, 19. Januar 2027, 19.00–21.00 Uhr	
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten*	Fr. 40.– pro Person	
Anmeldung	Bis am 12. Januar 2027 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 8, maximal 12 Teilnehmende	

«Der dicke Pfannkuchen» – ein bewegtes Küchenmärchen

Leitung	Dina Felder, Spielgruppenleiterin/Geschichtenerzählerin	Wir erleben die Geschichte mit allen Sinnen! Danach wird in der Küche gerührt, gebacken und wir geniessen leckere Pfannkuchen.
Datum/Zeit	Mittwoch, 17. Februar 2027, 16.00–ca.18.00 Uhr	
Ort	Schulküche, Schulgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten	Fr. 20.– pro Kind inkl. Essen	
Alter	4-jährig bis 2. Klasse	
Anmeldung	Bis am 8. Februar 2027 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende	

Bewegtes Reisen

Leitung	Ursula Mori, Weltenbummlerin	Wie es ist, 7 Monate alleine als Frau durch das ehemalige Indochina zu reisen, immer wieder neu anzukommen und mit Menschen in ihre Kultur einzutauchen.
Datum/Zeit	Mittwoch, 24. Februar 2027, 19.00–21.00 Uhr	
Ort	Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten	Freie Kollekte	
Anmeldung	Bis am 10. Februar 2027 an kurse@frauenvereingrh.ch	
Besonderes	Mindestens 8, maximal 30 Teilnehmende	

FAMILIE

Geschwister – zwischen Nähe und Rivalität

Leitung	Rahel Lüthi, Beraterin frühe Kindheit, Mütter- und Väterberatung Kanton Bern	Infos über die Bedeutung der Geschwisterbeziehung und die damit verbundenen Herausforderungen. Gespräch, wie Sie Kinder im Alltag mit deren Geschwistern begleiten können. Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0 bis 5 Jahren.
Datum/Zeit	Dienstag, 10. November 2026, 19.00–20.30 Uhr	
Ort	Bühlmatte Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten	
Kosten	Kostenlos, Kollekte zur Unterstützung Frauenverein Grosshöchstetten	
Anmeldung	Bis am 3. November 2026 an familien@frauenvereingrh.ch oder unter www.mvb-be.ch -Gruppenberatungen	
Besonderes	Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende	



WANDERUNGEN

Tageswanderung 2026

Leitung	Therese Hofer
Datum	Mittwoch, 2. September 2026 (Ersatzdatum Mittwoch, 9. September 2026)
Zeit/Treffpunkt	7.30 Uhr (Abfahrt 7.54 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Schwarzenberg LU–Obernuau LU, Dauer ca. 2.5–3 Std
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Schwarzenberg, zurück über Obernuau Dorf ca. Fr. 32.50 mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Dienstag vor der Wanderung an theresehofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Besonderes	Mittagessen Picknick unterwegs und Kafihalt in Obernuau, Rückkehr ca. 18.30 Uhr

Nachmittagswanderung

Leitung	Therese Hofer
Datum	Mittwoch, 21. April 2027
Zeit/Treffpunkt	11.45 Uhr (Abfahrt 11.54 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Brenzikofen, Schnittweierbad, Hartlisberg, Brenzikofen, Dauer ca. 2.5 Std.
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Brenzikofen retour ca. Fr. 6.– mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Dienstag vor der Wanderung an theresehofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Besonderes	Kafihalt Hartlisberg, Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Morgenwanderung

Leitung	Therese Hofer
Datum	Mittwoch, 9. Juni 2027
Zeit/Treffpunkt	7.30 Uhr (Abfahrt 7.42 Uhr) Bahnhof Grosshöchstetten
Ort	Von Worblauen der Aare entlang nach Bern, Altenberg, Zytglogge, Dauer ca. 2.5
Kosten	Billett Grosshöchstetten–Worb–Worblauen, zurück: Zytglogge Bern–Worb–Grosshöchstetten ca. Fr. 12.– mit Halbtax
Anmeldung	Bis am Dienstag vor der Wanderung an theresehofer@gmx.ch oder 079 480 86 59
Besonderes	Kafihalt in Bern, Rückkehr ca. 12.00 Uhr

Ausblick

Kommt vorbei ohne Anmeldung!

DIES & DAS

Playgrounds – Ä Halle wo's fägt – verwandelt Turnhallen in einen Indoorspielplatz

Daten	Daten werden ab September auf playgrounds.ch publiziert
Zeit	9.30–11.30 Uhr
Ort	Turnhalle Alpenweg Grosshöchstetten
Kosten*	1 Kind Fr. 5.–, ab 2 Kinder Fr. 8.–
Anmeldung	Ohne Voranmeldung
Besonderes	Für Kinder von 0–6 Jahren in Begleitung der Eltern, weitere Infos: playgrounds.ch



Sonntag
9.30–11.30
1 Kind 5.–
ab 2 Kindern 8.–

SENIOR:INNEN

«Zäme ässe»

Daten	2026: jeweils am Freitag, 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2027: jeweils am Freitag, 8. Januar, 5. Februar, 5. März
Ort/Zeit	Neuhuspark, 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

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

BROCKI AM ALPENWEG

Öffnungszeiten	Freitag wöchentlich 14.00–17.30 Uhr Donnerstag 1x/Monat 18.30–21.00 Uhr 2026: 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember 2027: 21. Januar, 18. Februar, 18. März
	Samstag 1x/Monat 09.30–12.00 Uhr 2026: 22. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember 2027: 23. Januar, 20. Februar, 20. März
Geschlossen	Winterferien 20. Dezember 2026–7. Januar 2027
Infos	Warenannahme ausserhalb der Brocki-Öffnungszeiten Annemarie Strahm, 031 711 28 40, ulrichstrahm@zapp.ch

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. Fr. 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

DIENTSTLEISTUNGEN

SBB Kinder-Mitfahrkarte im Wert von Fr. 30.–

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

KURSLOKAL VOM FRAUENVEREIN

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

Kontakt

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

Details zum Angebot
im Kurslokal:



Eine frühzeitige Anmeldung
erhöht die Durchführungschancen
unserer Kurse.

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

** Fortlaufende Kurse: Keine Kurse während der Schulferien.

