

PROGRAMM IM NOVEMBER 2021

Senioren- Mittagessen



Donnerstag, 4. November 2021, 11.30 Uhr, Gasthof Adler, Stadtstr. 22. Der letzte Höhenflug im Adler für uns vor dem Umbau. Anmeldung bis Vorabend 17:00 Uhr Heidi Erni 041 545 44 68. Es gilt die Zertifikatspflicht.

Turnen



Männer: Jeden **Mittwoch** von 07.50-08.50 Uhr in der **Turnhalle Felsenegg**, Kontakt: Konrad Stalder 041 460 50 05.

Frauen: Jeden **Montag** von 08.00 – 08.50 Uhr und jeden **Mittwoch** von 14.00 – 15.00 Uhr in der **Turnhalle Tormatt**. Kontakt: Edith Lang 041 460 19 94.

Volkstanz



Pausiert aufgrund von Corona. Kontakt: Bernadette Fleischlin 041 460 19 30.

Pétanque



Winterpause bis Frühling 2022. Kontakt: Anita und Jean-Claude Scheurer 041 460 33 76.

Schwimmen/ Aqua-Fitness



Dienstag, 9. und 23. November 2021 jeweils 17.00 – 18.00 Uhr im Hallenbad des SPZ Nottwil. **Treffpunkt: 16.30 Uhr beim Parkplatz Seevogtei.** Kontakt: Berta Wey 041 460 03 90.

Wandern



Dienstag, 9. November 2021: Von Geuensee nach Oberkirch der Sure entlang. Leichte Wanderung ca. 2 Std. **Abfahrt Sempach Stadt 13.06 Uhr, oder Sempach Station 13.20 Uhr. Rückkehr Sempach Stadt 17.09 Uhr. Tageskarte nach Geuensee Chäppelimmatt lösen.** Wanderleitung: Rico Balsemin 079 234 66 90.

Indoor-Rowing (Ergometer- Rudern)



Das Indoor-Rowing findet **jeden Donnerstag um 09.00 Uhr** statt. Um die Teilnehmerzahl koordinieren zu können, steht eine **Doodle-Umfrage** zur Verfügung. Der entsprechende **Link** ist auf der Homepage www.aktive-senioren-sempach.ch aufgeführt. Kontakt: Xaver Bühlmann 079 278 99 70.

Tai Chi & Qi Gong



Tai Chi & Qi Gong wird zurzeit als Kurs von Pro Senectute angeboten. **Jeweils Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum.** Anmeldung bei Pro Senectute Luzern 041 226 11 96.

Minigolf



Winterpause bis Frühling 2022 Kontakt: Klara Stadelmann 041 460 19 36

Zertifikatspflicht

Bitte beachten Sie die gültigen Covid-Bestimmungen des BAG vom 8. September 2021.

Es sind alle Seniorinnen und Senioren 60+ eingeladen, sich an den Anlässen und Aktivitäten zu beteiligen. Es ist keinerlei Mitgliedschaft erforderlich. Schnuppern ist jederzeit möglich. Das Unfallrisiko liegt bei den Teilnehmenden. Homepage: www.aktive-senioren-sempach.ch

PC und Handy Hilfe:

- Kontakte, E-Mails und Kalender einrichten
- Handy-Fotos auf PC kopieren
- Installation und Verwendung von Apps
- Unterstützung bei einfachen Störungen

Hansueli Küng: 078 721 00 05
Francis Stüdle: 079 614 06 64