

PROGRAMM IM DEZEMBER 2021

Senioren- Mittagessen



Donnerstag, 2. Dezember 2021, 11.30 Uhr, 4 Gang Menu
CHF 19.50 bei Regula und Horest im **Bierhaus 1785**
Stadtstrasse 31 mit Zertifikat und Ausweis.
Anmeldung bis Vorabend an Heidi Erni 041 545 44 68.

Turnen



Kein Turnen während den Schulferien (18.12.2021- 02.01.2022)

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, 7. und 21. Dezember 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, 14. Dezember 2021
Wie üblich in den Wintermonaten, machen wir eine ca. 2-stündige Wanderung in der Region Sempach, wenn es die Witterung erlaubt. **Treffpunkt 13.30 Uhr** beim Hexenturm.
Kontaktperson: Josef Bucher 041 460 21 82.

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.

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