

PROGRAMM IM MÄRZ 2023

Senioren- Mittagessen



Donnerstag 02. März 2023. 11:30 Uhr Gasthaus Krone

Stadtstrasse 39. Anmeldungen bis Vorabend 17:00 Uhr an Heidi Erni
Tel: 041 545 44 68 oder per E-Mail: joerni@bluewin.ch

Turnen



Männer: Jeden **Montag** von **07.50 – 08.50** Uhr in der **Turnhalle Felsenegg**. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33

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

Pétanque



Winterpause bis Frühling 2023

Kontakt: Anita und Jean-Claude Scheurer 041 460 33 76.

Schwimmen/ Aqua-Fitness



14-tägig im Therapiebecken des Hallenbads Paraplegikerzentrum Nottwil. **Kurs-Anmeldung bei Pro Senectute 041 226 11 99.**

Auskunft: Berta Wey 041 460 03 90.

Wandern



Dienstag, 14. März 2023

Von Biregghof Horw über Bireggwald - Oberrüti - Matthof - Wagner Museum zum Bahnhof Luzern. Einfache Wanderung mit kurzen, etwas steileren Passagen, ca. 2:15 h.

Abfahrt Sempach Post 12:30 Uhr oder Sempach Station 12:37 Uhr.
Tageskarte nach Luzern.

Wanderleitung: Enrico 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 und Qi Gong jeweils am **Mittwoch** von **10.00 bis 11.00 Uhr** im **reformierten Kirchen-Zentrum in Sempach**.

Anmeldung bei Pro Senectute 041 226 11 95.

Minigolf



Winterpause. Kontakt: Klara Stadelmann 041 460 19 36

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