

PROGRAMM IM APRIL 2023

Senioren- Mittagessen



Donnerstag 06. April 2023. 11:30 Uhr Restaurant Pizzeria Türmli
Stadtstrasse 47. Anmeldungen bis Vorabend 17:00 Uhr an Heidi Erni
Tel: 041 545 44 68 oder per E-Mail: joerni@bluewin.ch

Turnen

Kein Turnen
während den
Frühlingsferien,
07.04 - 23.04.2023
Ausnahme 17.04.23:
Walking Männer



Männer: Jeden Montag von 07.50 – 08.50 Uhr in der Turnhalle
Felsenegg. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33
Mo. 17. April: Walking Besammlung Hexenturm 08.00 – 09.30 Uhr
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



Saison Start: Dienstag 18. April um 10.00 Uhr in der Seeallee
Neuigkeit: Ab Montag 24. April treffen wir uns jeden Montag um
14.00 Uhr am gleichen Ort, aber ohne Betreuung.
Jeder nimmt an diesem Tag seine eigenen Kugeln mit.
Kontakt: Anita und Jean-Claude Scheurer 041 460 33 76.

Schwimmen / Aqua-Fitness



14-täglich im Therapiebecken des Hallenbads Paraplegikerzentrum
Nottwil. **Kurs-Anmeldung bei Pro Senectute 041 226 11 99.**
Auskunft: Berta Wey 041 460 03 90.

Wandern



Halbtagswanderung Dienstag, 11. April 2023
Durch Bergsturz- und Naturschutzgebiet von Steinen über
Steinerberg Bhf – Schlössli – Goldseeli – Goldau Bhf. Wanderung ca.
8 Km (ca. 2.1 Std) mit anfänglich längerer, gemächlicher Steigung.
Bei Goldseeli Möglichkeit für ein Zvieri aus dem Rucksack.
Abfahrt Sempach Post 11:30 oder **Sempach-Neuenkirch 11:37.**
Retour in Sempach ca. 17:30. Tageskarte nach Steinen SZ.
Wanderleitung: Sepp Erni Tel: 041 545 44 68 oder joerni@bluewin.ch

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



Start in der Freiluftsaison **Mittwoch 26. April** von **10.00 bis 11.00
Uhr in der Seeallee.**
Dieser Kurs wird neu von der Pro Senectute durchgeführt
Anmeldung erforderlich bei Pro Senectute 041 226 11 95.

Minigolf



Saison Beginn 24 April. 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