

PROGRAMM IM APRIL 2026

	Mittagstisch: Donnerstag 02. April 2026 11:30 Uhr. Restaurant Türmli, Stadtstrasse 47. Anmeldung bis Sonntag 29. März 2026 an Marlis Kneubühler, Tel. bzw. WhatsApp: 079 376 44 38 oder marlis.kneubuehler@gmail.com
	Kein Turnen während Osterferien 6. – 19.4.2026 Männerturnen: Jeden Dienstag 07:45 - 08:45 Uhr Turnhalle Felsenegg. Walking während Schulferien am 7. Und 14. April. Besammlung 08.00 Uhr beim Hexenturm. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33. Pro Senectute Frauenturnen: Jeden Montag 08:00 - 09:00 Uhr Turnhalle Seevogtey und jeden Mittwoch 14:00 - 15:00 Uhr Turnhalle Tormatt. Kontakt: Erika Rüeger 041 460 33 62 / 079 814 38 79.
	Erzählcafé: Donnerstag 30. April um 14:30 Uhr im Stella Maris. Thema: «Lebensübergänge – Kindheit, Jugend, Erwachsenen-Alter». Keine Anmeldung erforderlich. Detaillierte Angaben im Schaukasten Müliggass sowie auf unserer Homepage. Organisiert vom Pastoralraum oberer Sempacher-See (Tel. 041 460 11 33), Aktive Senioren Sempach, Frauenbund Sempach und Bsuech.
	Halbtageswanderung: Dienstag, 14. April 2026, Ebikon, Schlössli – Stuben – Aebrüti – Dottenberg – Adligenswil, 2 ½ Std., 8 km, 290/250 Hm Auf/Abstiege. Abfahrt: Sempach, Luzernerter 11.49 Uhr, Sempach Station 11.57 Uhr. Retour in Sempach 17.36 Uhr. Billett: Tageskarte Ebikon, Schlössli (Zone 10 +26). Wanderleiter: Fredy Helfenstein Tel. 079 929 19 22
	Ergometer-Rudern: Jeden Donnerstag um 09:00 Uhr. Weitere Informationen auf unserer Homepage aktive-senioren-sempach.ch/aktuelles. Kontakt: Xaver Bühlmann 041 460 27 19
	Tai-Chi / Qi-Gong: Letzter Kurstag Winter am 1. April 2026. Start Sommerkurs am 22. April 2026. Weitere Informationen bei Pro Senectute 041 226 11 95 oder auf der Homepage: lu.kurse.pro-senectute.ch, Stichwort: Tai-Chi
	Pétanque: Start am Montag, 6. April 2026, wenn das Wetter gut ist. Regulärer Start am Dienstag, 21. April 2026, 10.00 Uhr in der Seeallee. Kontakt: Anita Scheurer 041 460 33 76 und Enrico Balsemin 079 234 66 90.
	Minigolf: Jeden Montag um 13:30 Uhr. Achtung: Minigolf findet nur bei trockenem Wetter statt. Kontakt: Rita Sigrist 079 516 63 42 oder ritasigrist58@hotmail.com
	Digi-Treff Sempach: Dienstag 28. April 2026, 14:00 Uhr im reformierten Kirchen-Zentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Geräte bitte mitnehmen. Thema: „ Bezahlungsmöglichkeiten mit dem Handy “. Kontakt Frauenbund 60plus: Silvia Künzli 079 820 68 59, Aktive Senioren Sempach: 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: aktive-senioren-sempach.ch*

PC- und Handy-Hilfe:

- Kontakte, E-Mails, Kalender, Fotos, etc.
- Installation und Verwendung von Apps
- Unterstützung bei einfachen Störungen

Hansueli Küng: 078 721 00 05
Jürg Raz: 078 801 55 14