

PROGRAMM IM MAI 2026

	Mittagstisch: Donnerstag 07. Mai 2026 11:30 Uhr. Wirtschaft zur Schlacht , Schlacht 3, Sempach. Anmeldung bis Sonntag 03. Mai 2026 an Marlis Kneubühler, Tel. bzw. WhatsApp: 079 376 44 38 oder marlis.kneubuehler@gmail.com
	Männerturnen: Jeden Dienstag 07:45 - 08:45 Uhr Turnhalle Felsenegg. 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. Kein Turnen am Pfingstmontag, 25. Mai 2026. Kontakt: Erika Rüeger 041 460 33 62 / 079 814 38 79.
	Halbtageswanderung: Dienstag, 12. Mai 2026. Mit der Standseilbahn geht es auf den Sonnenberg, durch die Wolfsschlucht über die Chrüzhöchi, Böschenhof und Gütschweiher nach Luzern. Wanderung: ca 7.0 km, Auf-/Abstieg 160/430 m, ca. 2 ¼ Std. Wanderstöcke werden empfohlen. Abfahrt: Sempach Luzernertor B84 12:30 Uhr, Sempach Neuenkirch RE24 12:37 Uhr. Hinfahrt: über Emmenbrücke, Kriens, Busschleife und Sonnenbergbahn. Rückfahrt: Luzern - Sempach. Retour: Sempach Luzernertor ca. 17:39 Uhr. Billett: Tageskarte Kriens (Zone 10 + 26). Wanderleiter: Enrico Balsemin 079 234 66 90.
	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 Kein Rudern am Auffahrtstag, 14. Mai 2026.
	Tai-Chi / Qi-Gong: Jeden Mittwoch von 10.00 – 11.00 Uhr im Park Festhalle Sempach. Weitere Informationen bei Pro Senectute 041 226 11 95 oder auf der Homepage: lu.kurse.pro-senectute.ch, Stichwort: Tai-Chi
	Pétanque: Dienstag 19. Mai um 10.00 Uhr in der Seeallee. Zudem jeden Montag um 14.00 Uhr am gleichen Ort, aber ohne Betreuung. Bitte eigene Kugeln mitnehmen. Durchführung nur bei trockenem Wetter. Kontakt: Anita Scheurer 041 460 33 76 und Enrico Balsemin 079 234 66 90.
	Minigolf: Jeden Montag um 13:30 Uhr auf der Anlage Sempach, Eicherstrasse. Achtung: Minigolf findet nur bei trockenem Wetter statt. Kontakt: Rita Sigrist 079 516 63 42 oder ritasigrist58@hotmail.com
	Digi-Treff Sempach: Dienstag 26. Mai 2026, 14:00 Uhr im reformierten Kirchen-Zentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Wenn möglich Geräte inkl. Ladegeräte mitnehmen. Thema: „ Notizen auf dem Handy erstellen und verwalten, Ordner anlegen “. 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