





PROGRAMM IM JULI 2026

	Mittagstisch: Donnerstag 2. Juli 2026 11:30 Uhr im Seeclub Sempach. Anmeldung bis Sonntag 28. Juni 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. Dienstag, 30. Juni 10:15 Uhr: Treffpunkt z. Sommer-Abschluss-Höck beim Hexenturm 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. Kein Turnen während Schulferien (4. Juli – 15. August 2026)
	Tageswanderung mit Picknick: Dienstag, 14. Juli 2026. Route: Dagmersellen – Kreuzbergkapelle – Dagmersellerwald – Fridlisbrunne (Picknick) - Letten – Dungele - Winikon. Schattige Wanderung: ca. 8,2 km, Auf-/Abstieg 290/260 m, Wanderzeit ca. 2½ Std. Wanderstöcke werden empfohlen. Abfahrt: Sempach Luzernertor Bus B84 10.06 Uhr, Sempach-Neuenkirch RE24 10.20 Uhr, via Sursee und Nebikon nach Dagmersellen, Löwen. Rückfahrt: Winikon via Sursee nach Sempach Luzernertor, Ankunft ca. 16.47 Uhr. Billett: Tageskarte, Zonen 26, 33, 46 und 56. 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.
	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 21. Juli um 10.00 Uhr in der Seeallee. Zudem jeden Montag um 19.00 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: Ferienpause. Kontakt Frauenbund 60plus: Silvia Künzli 079 820 68 59, Aktive Senioren Sempach: Klara Stadelmann 041 460 19 36. Hinweis: Wir konnten in der Person von Ruedi Tanner einen ausgewiesenen IT-Supporter für Apple-Geräte gewinnen (iPhone, iPad, Mac-Computer).

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

Ruedi Tanner: 078 690 31 48 **NEU**