

PROGRAMM IM AUGUST 2026

	Mittagstisch: Donnerstag 6. August 2026 11:30 Uhr im Una storia della vita , Stadtstrasse 42. Anmeldung bis Sonntag 2. August 2026 an Marlis Kneubühler, Tel. bzw. WhatsApp: 079 376 44 38 oder marlis.kneuebuehler@gmail.com
	Männerturnen: Jeden Montag 08:00 - 09:00 Uhr (NEU!) Turnhalle Felsenegg. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33. Erstes Training am 10. August 2026 Pro Senectute Frauenturnen: - Montag-Gruppe: Beginn 10.08.2026 - Turnhalle Tormatt - 08.00 bis 08.50 Uhr - Mittwoch-Gruppe: Beginn 19.08.2026 - Turnhalle Tormatt - 14.00 bis 15.00 Uhr Kontakt: Erika Rüeger 041 460 33 62 / 079 814 38 79.
	Tageswanderung mit Picknick: Dienstag, 11. Aug. 2026, Knonau – Gruenholz – Steihuserwald – Blickensdorf – Chollermüli. 11 km, 150/160 m Auf-/Abstiege, Wanderzeit: 3 Std. (vormittags 1 ¼ Std., nachmittags 1 ¾ Std.). Abfahrt: Sempach, Luzernertor 9.06 Uhr, Sempach-Station 9.27 Uhr, Richtung Luzern-Zug-Knonau. Retour in Sempach ca. 16.45 Uhr. Billette: Hinfahrt Sempach – Knonau via Zug. Rückfahrt Zug, Chollermüli – Sempach. 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: 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 18. August 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: Dienstag 25. August 2026, 14:00 Uhr im reformierten Kirchen-Zentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Wenn möglich Geräte inkl. Ladegeräte mitnehmen. Thema: „ Erfahrungsaustausch und offene Fragen zu bisherigen Themen “. 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
Ruedi Tanner: 078 690 31 48