

PROGRAMM IM OKTOBER 2026

	Mittagstisch: Donnerstag 1. Oktober 2026 11:30 Uhr im Restaurant Schlacht. Anmeldung bis Sonntag 27. September 2026 an Marlis Kneubühler, Tel. bzw. WhatsApp: 079 376 44 38 oder marlis.kneubuehler@gmail.com
	Männerturnen: Jeden Montag 08:00 - 09:00 Uhr Turnhalle Felsenegg. 5. Oktober Walking, Treffpunkt 08:00 Hexenturm. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33. Pro Senectute Frauenturnen: kein Turnen während Schulferien 19.9.-11.10.2026 • Montag-Gruppe: Turnhalle Tormatt - 08.00 bis 08.50 Uhr • Mittwoch-Gruppe: Turnhalle Tormatt - 14.00 bis 15.00 Uhr Kontakt: Erika Rüeger 041 460 33 62 / 079 814 38 79.
	Halbtageswanderung - Dienstag, 13. Oktober. Staffelbach – Sandsteinhöhlen – Suhrenweg – Triengen, 8,7 km, 150/100 Hm Auf-/Abstiege, Wanderzeit 2 ¼ Std. Abfahrt: Sempach, Luzernertor 12.06 Uhr, Sempach-Station 12.20 Uhr, Retour in Sempach ca. 17.45 Uhr Billette: Hinfahrt: Sempach – Staffelbach, Suhrenbrücke. Rückfahrt: Triengen, Dorf – 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 ref. Kirchenzentrum Sempach. Start Winter-Kurs am 14.10.2026. Weitere Informationen bei Pro Senectute 041 226 11 95 oder auf der Homepage: lu.kurse.pro-senectute.ch, Stichwort: Tai-Chi
	Pétanque: Dienstag 20. Oktober 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 27. Oktober 2026, 14:00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Wenn möglich Geräte inkl. Ladegeräte mitnehmen. Thema: „Wander- und Städtkarten auf dem Handy“. Kontakt Frauenbund 60plus: Silvia Künzli 079 820 68 59, Aktive Senioren Sempach: Klara Stadelmann 041 460 19 36.
	Herbstausflug 2026: Mittwoch, 14. Oktober 2026 nach Liestal. Anmeldung: ab 28.9. bis 4.10.2026 per WhatsApp auf 079 617 37 47, Telefon 041 460 19 36 oder E-Mail an klara.stadelmann@bluewin.ch mit Angaben zu Menü- und Kulturwünschen (siehe Flyer auf www.aktive-senioren-sempach.ch / AKTUELLES). Der Ausflug kostet CHF 55.00 pro Person. Weitere Angaben in unserem Schaukasten sowie auf der Homepage.

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