Aktive Senioren Sempach

AKTIVE SENIOREN SEMPACH

PROGRAMM IM NOVEMBER 2026

	**Mittagstisch: Donnerstag 5. November 2026** 11:30 Uhr im **Oasis Baan Thai**, Stadtstrasse 5. **Anmeldung bis Sonntag 1. November 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. Kontakt: Hanspeter Murer 041 460 22 33. **Pro Senectute Frauenturnen:** • **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, 10. November**. Abfahrt: Sempach Luzernertor um 12.19 Uhr, Sempach-Station 12.31 Uhr – Sursee – Wauwil Bahnhof. Flache Wanderung: 10.8 km, effektive Wanderzeit 2 3/4 Std., retour in Sempach 17.06 Uhr. Tour: Wauwil – Wauwilermoss – Hagimoos – Rofeld – Schloss Mauensee – Waldheim – Sursee SBB. **Wasserfeste Schuhe von Vorteil**, da einige Stellen sumpfig sein könnten. Wanderleitung: BFG-Team, Tel. 079 949 11 46
	**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. Weitere Informationen bei Pro Senectute 041 226 11 95 oder auf der Homepage: lu.freizeit.prosenectute.ch, Suchbegriff: Tai-Chi
	**Pétanque:** Winterpause bis Frühling 2027. Weiterhin offenes Pétanque Spiel jeweils am Montag 14:00 Uhr bei gutem Wetter. Kontakt: Anita Scheurer 041 460 33 76 und Enrico Balsemin 079 234 66 90.
	**Minigolf:** Winterpause bis 01. März 2027. Kontakt: Rita Sigrist 079 516 63 42 oder ritasigrist58@hotmail.com
	**Digi-Treff Sempach: Dienstag 24. November 2026, 14:00 Uhr** im reformierten Kirchen-Zentrum. Erfahrungsaustausch rund um Themen wie Handy, Tablets und PC. Wenn möglich Geräte inkl. Ladegeräte mitnehmen. November-Thema: **Newsportale nutzen.** 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