

## PROGRAMM IM OKTOBER 2021

### Senioren- Mittagessen



**Donnerstag, 7. Oktober 2021, 11.30 Uhr, Gasthaus Krone,** Stadtstrasse 39, Anmeldung bis Vorabends 17:00 Uhr Heidi Erni 041 545 44 68. Zertifikatspflicht aufgrund Bestimmungen BAG, dafür ein Vergnügen für alle, ohne Maske und Abtrennungen im Lokal.

### Turnen



**Männer:** Jeden **Mittwoch** von 07.50-08.50 Uhr in der **Turnhalle Felsenegg**, Kontakt: Konrad Stalder 041 460 50 05.

**Ausnahme  
Herbstferien  
25.09. – 17.10.2021**

**Frauen:** Jeden **Montag** von 08.00 – 08.50 Uhr und jeden **Mittwoch** von 14.00 – 15.00 Uhr in der **Turnhalle Tormatt**.

Kontakt: Edith Lang 041 460 19 94.

### Volkstanz



**Pausiert** aufgrund von Corona.

Kontakt: Bernadette Fleischlin 041 460 19 30.

### Pétanque



**Dienstag, 19. Oktober 2021 - 10.00 Uhr in der Seeallee bei der Festhalle.** Durchführung nur bei trockener Witterung. Kontakt: Anita und Jean-Claude Scheurer 041 460 33 76.

### Schwimmen/ Aqua-Fitness



**Dienstag, 12. und 26. Oktober 2021 jeweils 17.00 – 18.00 Uhr** im Hallenbad des SPZ Nottwil. **Treffpunkt: 16.30 Uhr beim Parkplatz Seevogtei.** Kontakt: Berta Wey 041 460 03 90.

### Wandern



**Dienstag, 12. Oktober 2021:** Von Ettiswil nach Mauensee über Naturlehrpfad – Hinterberg – Berghof. Leichte Wanderung mit mittleren Steigungen, ca. 2 ¼ Std. **Abfahrt Sempach Post 13.19 Uhr Richtung Sursee. Rückkehr Sempach 17.39 Uhr. Tageskarte nach Ettiswil lösen.** Wanderleitung: Josef Bucher 041 460 21 82.

### Indoor-Rowing (Ergometer- Rudern)



Das Indoor-Rowing findet **jeden Donnerstag um 09.00 Uhr** statt. Um die Teilnehmerzahl koordinieren zu können, steht eine **Doodle-Umfrage** zur Verfügung. Der entsprechende **Link** ist auf der Homepage [www.aktive-senioren-sempach.ch](http://www.aktive-senioren-sempach.ch) aufgeführt. Kontakt: Xaver Bühlmann 079 278 99 70.

### Tai Chi & Qi Gong



**Ab 20. Oktober** wird Tai Chi & Qi Gong als Kurs von Pro Senectute angeboten. **Jeweils Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr im reformierten Kirchenzentrum.**

Anmeldung bei Pro Senectute Luzern 041 226 11 96.

### Minigolf



**Jeden Montag bis Ende Oktober um 13.30 Uhr** Treffpunkt Minigolf Sempach. Kontakt: Klara Stadelmann 041 460 19 36.

### Herbstausflug



**Donnerstag, 14. Oktober 2021 von 08.30 – ca. 16.30 Uhr.** Carfahrt von Sempach nach Basel, Schifffahrt von Basel nach Rheinfelden. **Anmeldung bis 30.9.2021 Neu** an Berta Wey 041 460 03 90.

### Zertifikatspflicht

**Bitte beachten Sie die neuen Covid-Bestimmungen des BAG vom 8. September 2021.**

*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: [www.aktive-senioren-sempach.ch](http://www.aktive-senioren-sempach.ch)*

**NEU \*\*\*\*\* NEU \*\*\*\*\* NEU \*\*\*\*\***

**PC und Handy Hilfe:**

- Kontakte, E-Mails und Kalender einrichten
- Installation und Verwendung von Apps
- Unterstützung bei einfachen Störungen

**Hansueli Küng: 078 721 00 05**

**Francis Stüdle: 079 614 06 64**