VEREINE

SEMPACH

FIT/WALK & SWISS-LAUFTREFF SEMPACH: Jeden Dienstag um 18.30 Uhr, Festhalle Sempach, Joggen und Nordic Walking, www.swisslauftreff.ch.
STV MÄNNERTURNVEREIN: Freitag, 20 bis 21.45 Uhr, TH Felsenegg.
STV SEMPACH AKTIVTURNVEREIN
LEICHTATHLETIK: Dienstag und Freitag, 20 bis 21.45 Uhr, TH Felsenegg und Rank.
LÄUFER: Freitag, 20 bis 21.45 Uhr, TH Rank.
GERÄTETURNEN: Dienstag, 19.30 bis 21.45 Uhr, Freitag, 18.30 bis 21.45 Uhr, TH Rank.
GYMNASTIK GROSSFELD: Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, TH Rank.
AEROBIC PLAUSCH: Dienstag, 20.30 bis 21.30 Uhr, TH Rank.
GYMNASTIK KLEINFELD: Dienstag, 20.30 bis 21.45 Uhr, TH Tormatt.
FITNESSRIEGE: Freitag, 20 bis 21.45 Uhr, TH Felsenegg.
STV SEMPACH JUGEND
LEICHTATHLETIK: Montag, 18 bis 19 Uhr, Pausenplatz Tormatt. Freitag, 18 bis 19 Uhr, TH Tormatt.
LÄUFERRIEGE: Dienstag, 19 bis 20.30 Uhr (Leistungsgruppe). Freitag, 19 bis 20 Uhr, Treffpunkt jeweils TH Rank.
GERÄTERIEGE: Dienstag, 17.30 bis 19.30 Uhr, Mittwoch, 14 bis 17 Uhr, Samstag, 8 bis 12 Uhr, jeweils TH Rank.
GYMNASTIK: (ab 6. Klasse) Mittwoch, 19 bis 20 Uhr, TH Tormatt; (ab 3. Klasse) Donnerstag, 19 bis 20 Uhr, TH Rank.
JUGI A: (1. Klasse) Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr, TH Tormatt.
JUGI B: (2. Klasse) Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, TH Tormatt.
JUGI C: (3. bis 6. Klasse) Donnerstag, 17.30 bis 19 Uhr, TH Rank
Weitere Infos unter www.stvsempach.ch.

TURNERINNENVEREIN STV
FRAUEN PLUS: Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, TH Tormatt. Infos bei Beatrice Fleischlin, Telefon 041 460 49 64.
WALKING-TREFF: Donnerstag, 19 bis 20 Uhr. Treffpunkt TH Tormatt. Infos bei Eveline Gretener, Tel. 041 460 26 81.
BODYTONING: Mittwoch, 18.45 bis 20 Uhr, TH Felsenegg. Infos: Andrea Grüter, 041 460 29 74.
FITNESSRIEGE: Donnerstag, 20 bis 21.45 Uhr, TH Rank. Infos bei Beatrice Fleischlin, Tel. 041 460 49 64.

SPORTVEREIN SEMPACH
Infos bei Erika Rüeger, Tel. 041 460 33 62, oder Sylvia Bucher, Tel. 079 947 50 52.
MUKI: Montag, 8.55 Uhr, TH Felsenegg.
KITU: Donnerstag, 15.30 Uhr, TH Rank.
KITULINO: Jeweils am Montag, 16.05 Uhr, TH Tormatt. Für 4-Jährige.
KIDSGERÄTE: Donnerstag, 16.30 Uhr, TH Rank. Ab 5 Jahren.
FRAUENRIEGE: Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, TH Felsenegg.
DAMENRIEGE: Montag, 20.30 bis 21.45 Uhr, TH Felsenegg.
FIT-STRETCH: Montag, 18.30 bis 19.25 Uhr, TH Tormatt.
FIT MIT BADMINTON: Mittwoch, 18.30 bis 20 Uhr, TH Rank.
FIT MIT PILATES: Montag, 19.30 bis 20.25 Uhr, TH Tormatt.

Natürliche Alleskönner entdeckt

SEMPACH CLAUDIA RENGGLI LUD ZUM ERSTEN KRÄUTERSPAZIERGANG

Am vergangenen Freitag trafen sich rund 18 Interessierte beim Hexenturm, um viel Wissenswertes rund um die Welt der Kräuter und Pflanzen zu erfahren. Claudia Renggli, Heilkräuterfachfrau in Ausbildung, erklärte unter anderem, warum wohl jede Frau früher oder später mal zu Rotklee greifen sollte.

«Efeu-Salbe hilft gegen Cellulitis»: Claudia Renggli wusste beim Kräuterspaziergang vieles zu berichten. FOTO ELLA RICHARDS

Das Wetter meinte es gut mit den Spaziergängern, als sie sich pünktlich mit den ersten aufgehenden Sonnenstrahlen am letzten Freitagmorgen vor dem Hexenturm versammelten. Der von Claudia Renggli organisierte Kräuterspaziergang lockte nicht nur hiesige Naturfreunde an – auch aus Kulmerau fanden Teilnehmer ihren Weg nach Sempach, wo der Kräuterspaziergang beim Hexenturm startete und via Weiher-/Schürmatte auf den Fuchspfad entlang des Rotbachs im Mussiwald und wieder zurück führte.
Die Sempacherin Claudia Renggli, Pflegefachfrau und Mutter von zwei Kindern, hat sich bereits vor längerer Zeit dazu entschieden, mehr über Kräuter und ihre heilende, aber auch für den Menschen schädigende Wirkung erfahren zu wollen. Heute ist sie angehende Kräuter-Expertin: Der erste Teil ihrer Ausbildung zur Heilkräuterfachfrau wird sie nächsten Monat beenden, danach folgt bis Mitte März 2018 der zweite Teil.

Natürliches Erste-Hilfe-Set

Wer in dieser Jahreszeit mit offenen Augen durch die Welt geht, findet an jeder Ecke diverse Kräuter und Pflanzen, deren Verwendbarkeit oder Wirkung uns oftmals unbekannt bleibt. Bärlauch, beispielsweise, schmeckt nicht nur köstlich als Brotaufstrich oder im Risotto, sondern wirkt – wie viele andere Frühlingspflanzenarten auch – blutreinigend und entgiftend, während Veilchenblüten nicht nur jeden Frühlingssalat verschönern, sondern sich, in Form eines Extrakts, auch positiv auf das menschliche Selbstvertrauen auswirken können. «Der Spitzwegerich dient ausserdem als natürliches Erste-Hilfe-Set bei Insekten- oder Brennnesselstichen: Einfach zerdrücken und zerreiben, bis der Saft der Pflanze austritt und diesen anschliessend auf den Stich auftragen und schon könnt ihr die schmerzlindernde Wirkung des Spitzwegerichs spüren», erklärte Claudia Renggli, die die Kursteilnehmer auch auf den respektablen Umgang mit der Natur und ein verhältnismässiges Pflücken aufmerksam machte.

Aspirin aus der Natur

Die Brennnessel, die man auch in grossen Scharen im Mussiwald entdecken kann, ist gemäss Claudia Renggli die einzige Pflanze, die tierische Produkte enthält: «Diese Pflanzengattung beinhaltet nebst der von uns so gefürchteten Ameisensäure auch viele Vitamine und Mineralstoffe. In der Suppe oder im Risotto schmeckt die Brennnessel hervorragend – nicht aber ungekocht im Salat: da brennt es noch zu stark im Mund», so die Kräuterkennerin. Besonders beeindruckt waren die «Kräuterlehrlinge», als Claudia Renggli erklärte, dass das heute allseits bekannte Kopfschmerzmittel Aspirin und seine fiebersenkenden sowie schmerzstillenden Wirkstoffe aus den Inhaltsstoffen der Weidenrinde entstammen.
Nach einer kurzen Pause inklusive einer Kostprobe von Claudia Rengglis selbst gemachten Nachtkerzen- oder Löwenzahnsirupen machten sich die Spaziergänger allmählich auf den Weg zurück nach Sempach. Dabei trafen sie am Wegesrand auf weitere interessante Kräutergattungen, darunter auch auf den Rotklee. Besonders die Frauen spitzten ihre Ohren, als Claudia Renggli auf die hormonelle Unterstützungsfunktion des Rotklees und seine magische Wirkung gegen Faltenbildung zu sprechen kam: «Efeu-Salbe soll gegen Cellulitis helfen und Rotklee-Extrakt gilt als natürlicher Faltenglätter.»
Die Erkenntnis: Vor unserer Haustür wächst ungemein vieles, das Mann und Frau gebrauchen kann. Man braucht nur das nötige Wissen und die Augen offenzuhalten. Denn nirgendwo sonst, ausser in der Natur, gibt es so viele Köstlichkeiten und kleine Helferlein – und dann noch alles umsonst. **ELLA RICHARDS**

Der nächste Kräuterspaziergang findet am Samstag, 13. Mai, statt. Start ist um 9.30 Uhr beim Hexenturm Sempach. Weitere Informationen finden Sie unter www.kraeuterkueche.ch.

FDP positioniert sich neu

FDP SEMPACH Wofür steht die FDP Sempach, was will sie erreichen? Darum ging es in der Impulsdiskussion, zu der die Partei am Montag Interessierte geladen hatte. Die Besucher beteiligten sich im Meierhöfli mit Denkanstössen und konstruktiver Kritik. Live freigeschaltet wurde der neue Web- und Social-Media-Auftritt der Sempacher Freisinnigen.

Präsident Ueli Lang erläuterte das Ziel der Veranstaltung: «Politische Entscheidungsfindungen sind in der Regel eher komplizierte Verfahren. Ihre Resultate betreffen die Bevölkerung aber sehr direkt. Deshalb ist es wichtig, Visionen und Meilensteine frühzeitig und regelmässig zu thematisieren. Eine klare Positionierung schafft Orientierung nach innen und aussen und hilft, wirkungsvoll zu kommunizieren.»
Elmar Bernet leitete den Positionierungs-Workshop ein. «Eine Partei kann man wie eine Marke führen», sagte der PR-Experte, «sie vereint alle Vorstellungen ihrer Anspruchsgruppen und ist ein wichtiges Wettbewerbsinstrument.» Im Zentrum: Freiheit, Gemeinsinn und Fortschritt. Unter der Leitung von Monika Grüter und Philipp Buck absolvierten die Anwesenden einen Impuls- und Diskussionsparcours und stimmten im Plenum über die zukünftige Positionierung der FDP Sempach ab. Die zentralen Punkte – Rolle, Nutzen, Tonalität und visueller Auftritt der Partei – wurden dabei einstimmig fixiert.

Ziele genau definiert

Auch mittel- und langfristige Ziele der FDP Sempach zu Wohnen, Gemeinschaft und Soziales, Gewerbe und Wirtschaft, Umwelt, Mobilität und Verkehr, Freizeit und Kultur, Sicherheit und Zusammenarbeit waren wichtige Themen. Das abgestimmte Programm steht in Kürze unter www.fdp-sempach.ch zum Download bereit. Die Stadträte Guido Durrer und Hanspeter Achermann beantworteten nach der Live-Schaltung der neuen Website und dem Social-Media-Auftritt aktuelle Fragen aus der Tages-Politik. **ELMAR BERNET**

DIENSTLEISTUNGEN

SEMPACH

BIBLIOTHEK: Luzernerstrasse 3. Mo und Di 15 bis 17 Uhr, Do 18.30 bis 20 Uhr, Fr 15 bis 17.30 Uhr, Sa 10 bis 11.30 Uhr. Schulferien: Do 18.30 bis 20 Uhr und Sa 10 bis 11.30 Uhr. Ausleihe kostenlos. Tel. 041 462 91 65.
TAGESFAMILIENVERMITTLUNG: Seevogtey Sempach, Tel. 041 460 14 34.
KRANKENMOBILIEN: Zentrum, Seevogtey. Mo/Do 8.30 bis 9 Uhr. Di/Fr 18.30 bis 19 Uhr. Tel. für Notfälle: 041 460 48 80.
SPITEX Sempach und Umgebung: Krankenpflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Mahlzeitendienst. Auskunft/Anmeldung unter Tel. 041 460 40 10, Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr (übrige Zeit Telefonbeantworter; wird regelmässig abgehört). Seesatz 45, Sempach.
KINDERBETREUUNG: Kinderhaus Seevogtey: Liebevolle und kompetente Betreuung von Klein- und Schulkindern. Montag bis Freitag, 6.45 bis 18 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Tel. 041 460 12 66/041 460 14 34.
TAGESBETREUUNG in familiärer Atmosphäre mitten in Sempach. Di, Mi, Do: 7.30 bis 18 Uhr. Julia Heinrich, Rainhöfli, Hildisriederstr. 5. Kontaktaufnahme via Mail: julia.heinrich@rainhoefli.ch oder per Tel. 041 460 31 64. Internet: www.rainhoefli.ch.
LUDOTHEK Montag und Freitag, jeweils von 15 bis 17 Uhr.
FAHRDIENST des Pfarreirates: Elisabeth Nick, Mattweid 23, Tel. 041 460 17 89. Wenn keine Antwort Tel. 041 460 28 56, Marianne Fleischlin.
REGIONALER BESUCHSDIENST: Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Trudi Richli-Estermann, 079 484 49 19.
BABYSITTER-VERMITTLUNG: Frauenbund Sempach, www.frauenbund-sempach.ch.
JUGENDBEGLEITUNG: Andrea Koster Stadler, Büelgass 3, Tel. 041 460 11 33.
INFOBÜRO JUGENDARBEIT: Informationen und Erstberatung für Jugendliche/Eltern. Das Infobüro ist jeden Dienstag von 16.30 bis 18.30 Uhr geöffnet. Elvira Volpe, Jugendanimation Sempach, Stadtstrasse 8, 076 433 62 04.

Ins 101. Jahr gestartet

FRAUENBUND BEAUTY-ABEND FAND ANKLANG

Nadya Anderhub erklärt, welche Hauttypen unterschieden werden. FOTO ZVG

Der Frauenbund Sempach eröffnete das 101. Vereinsjahr mit einem Beauty-Abend. Von Make-up über Düfte gab es viel zu erfahren.

Mit einem echten Genusserlebnis für die Sinne startete der Frauenbund Sempach am letzten Donnerstag in sein 101. Kursjahr. Im Naturkosmetik-Studio im Städtli Sempach führte Nadya Anderhub die interessierten Teilnehmerinnen in die Welt der Naturkosmetik und Düfte ein. Nach einem kurzen theoretischen Teil über den Aufbau und die Funktion der Haut durften zahlreiche Kosmetik- und Pflegeprodukte getestet werden. Die Frauen erfuhren, was die Unterschiede und Vorteile der Naturkosmetik gegenüber den herkömmlichen Produkten sind, welche Produkte sich für welchen Hauttyp eignen und wie sie optimal angewendet werden. Im Anschluss kamen alle in den Genuss einer Make-up Vorführung. An einer Teilnehmerin wurde ein Tages-Make-up demonstriert. Dabei wurden viele wertvolle Tipps für ein einfaches und schnelles Make-up für den Alltag verraten.

«Erinnerung» gemixt

Im letzten Teil des Abends erzählte Nadya Anderhub Interessantes über die Welt der Düfte. Es durften ätherische Öle getestet und zum Abschluss ein eigenes Duschmittel aus den Düften zusammengemischt und als Erinnerung an den spannenden Abend nach Hause genommen werden. **SARAH BALSEMIN**

Hervorragender Rechnungsabschluss

SEMPACH INFORMATIONEN DES STADTRATS

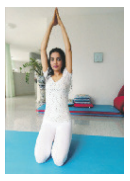
Das Ergebnis der Gemeinderechnungen 2016 liegt vor. Die Laufende Rechnung weist einen Ertragsüberschuss von rund 2,8 Millionen Franken auf, budgetiert war ein solcher von Fr. 471‘500.–. Zu diesem positiven Resultat führten in erster Linie höhere Steuererträge, insbesondere aus Nachträgen früherer Jahre. Nebst dem konnte der Aufwand tiefer gehalten werden als budgetiert. Anlässlich der Gemeindeversammlung vom 6. Juni 2017 in der Festhalle Seepark wird die Verwaltungsrechnung im Detail erläutert. Der Stadtrat schlägt den Stimmberechtigten vor, mit dem Ertragsüberschuss eine Wertberichtigung beim Postgebäude vorzunehmen, einen Steuerrabatt von 1/10 Einheiten für das Jahr 2017 zu gewähren und mit dem Rest das Eigenkapital zu äufnen.

Teilsperrung Hildisriederstrasse

Infolge Bauarbeiten an den Werkleitungen im Bereich des Neubaus des Ärztezentrums muss die Hildisriederstrasse von der Einmündung Rainerstrasse bis Abzweigung Oberstadt vom 18. April bis 26. April 2017 für jeglichen Fahrverkehr gesperrt werden. Die Umleitung erfolgt über die Oberstadt beziehungsweise Stadtstrasse. **CORINNE ACHERMANN**

Anzeige

YOGA für Sie (Privatstunden)
Yoga auch für ältere Leute
Für einen gesunden Körper u.Geist
«Anti-Aging-Effekt»
Gruppen und Einzelunterricht in
Sempach Station / Nottwil



Yoga Therapie / Yoga Tanz
Der beste Weg um körperliche u. psychische Probleme ohne Medikamente dauerhaft zu heilen.
Punam Fischer-Sah, Yoga Therapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Telefon: 041 467 00 91
Kontakt: www.yogapunam.ch