



SONNMATT  
LUZERN  
KURHOTEL  
RESIDENZ  
PRIVATKLINIK

## Kur- und Therapieangebote.

---

**Yoga.** zeigt uns den Weg der Geduld, Ausdauer, Gelassenheit und ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst.

---

**Atemgymnastik.** bewusster atmen, die stärkende Kraft der Atmung besser wahrnehmen.

---

**Entspannungsgymnastik.** zur Stärkung von Körper und Geist. Entspannungsübungen, die sich auch zuhause einfach in den Alltag integrieren lassen.

---

**Rückengymnastik.** zur Verbesserung der Körperhaltung und Linderung von Schmerzen. Stärkere Muskeln, mehr Rückgrat im Leben.

---

**Fussgymnastik.** stärkt, aktiviert und entspannt.

---

**Bauch, Beine und Po.** Straffung des Körpers. Spezielles Training zur Stärkung der Muskulatur an Bauch, Beinen und Po.

---

**Venentraining.** gezieltes Training zur Verbesserung der Durchblutung in den Beinen. Vorbeugend und zur Schmerzlinderung.

---

**Beckenbodentraining.** die innere Mitte entdecken und stärken. Übungen zur Festigung der Bauch- und Lendenregion.

Dauer einer Lektion. jeweils ca. 30 Minuten

Einzellektionen mit persönlichem Trainer

CHF 50.–

Gruppenlektionen (mind. 3 Teilnehmer)

CHF 40.–

---

**Walking, Wassergymnastik.** mit persönlichem Trainer

Lektion

CHF 30.–

Doppellektion

CHF 60.–

---

**Tai-Chi, Qi-Gong, Psychotherapie, Meditation, Walking, Morgen- und Wassergymnastik.**

in kleinen Gruppen und nach Wochenprogramm. Die Teilnahme an diesen Aktivitäten ist unseren Kurgästen vorbehalten.

---



SONNMATT  
LUZERN  
KURHOTEL  
RESIDENZ  
PRIVATKLINIK

---

**Massagen**

Teilkörpermassage

CHF 50.–

Ganzkörpermassage

CHF 90.–

---

**Solarium**

15 Min.

CHF 10.–

---

**Bäder**

Zur Entspannung, Anregung und Beruhigung.

Lavendel-, Heublumenextrakt-, Schwefel,

Rosmarinöl- und Baldrian

Dauer. 30 Minuten

CHF 45.–

Softpackliege..

Nachtkerzenöl-,

Algen-Entschlackungs-, Algen-Straffungs und

Rügener-Heilkreidepackung

Dauer. 40 Minuten

CHF 70.–



SONNMATT  
LUZERN  
KURHOTEL  
RESIDENZ  
PRIVATKLINIK

---

**Bewegungstherapie**

Einzelbehandlung  
Bewegungstherapie im Gehbad

---

**Unterwasserstrahlbehandlung**

Teil- und Ganzbehandlungen

---

**Packungen**

Fangopackung, gross und klein

---

**Wickel**

Heublumenwickel, gross und klein; Eiswickel

---

**Kinetek**

Bewegungs-Schiene

---

**Medizinische Trainingstherapie**

Medizinische Massagen, Gruppentherapie, Gruppentherapie im Wasser und manuelle Lymphdrainage

---

**Elektrotherapie**

---

**Atemtherapie**

---

**Ernährungsberatung**

jeweils mittwochs

---

Detaillierte Informationen zu unseren therapeutischen Angeboten und Preise auf Anfrage.