



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

06. – 12. Mai 2024

Montag 06. Mai	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Entspannung durch Anspannung: Entdecken Sie den wohltuenden Effekt der Progressiven Muskelentspannung und nehmen Sie nach dem Üben ihren «gelösten» Zustand in den Abend mit. Sie üben im Sitzen oder Liegen.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Hans K. Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 07. Mai	10.00 – 10.30	Therapiebad	Wassergymnastik Starten Sie den Tag mit wohltuenden Gymnastikübungen im Wasser. Dieses Angebot kann nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt besucht werden.
	11.00 – 11.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	Harmonie der Bewegung Durch gezielte harmonische Bewegungen – im Sitzen, im Stehen und im Gehen – lernen Sie Ihre Bewegungsabläufe kennen, verbessern Ihre Atmung, schulen Ihr Gleichgewicht und kräftigen Ihren Körper. Spass und Freude bleiben dabei nicht aus.

Bitte wenden!



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

06. – 12. Mai 2024

Mittwoch 08. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Durchatmen! Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	17.30 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik Das Duo Markus & Fredy spielen herzhaftes Ländlermusik.
Auffahrt 09. Mai	20.00	Salon	Vintage Latin Folk - Konzert mit Daniela Lorenz, Harfe und "Los Clasicos Paraguayos" Erleben Sie eine mitreissende musikalische Reise von Mexiko bis Argentinien. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm voller fröhlicher Harfenmelodien und berühmten Liedern. Entdecken Sie die vielfältige Welt lateinamerikanischer Musik und geniessen Sie einen unvergesslichen Konzertabend voller Rhythmus und Emotionen.



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

06. – 12. Mai 2024

Freitag 10. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
Sonntag 12. Mai	10.30 	Salon	Muttertagsmatinée mit dem Odeon Streichquartett Das Odeon Streichquartett stellt einen bunten, farbigen musikalischen Blumenstrauß zusammen um die Mütter zu feiern! Von Tango Argentino bis Salonmusik, Filmmusik, Operette, Swing, Tanzmusik, Bossa Nova und etwas Klassik spielen wir Ihnen ein einzigartig temperamentvolles, vielseitiges Konzertprogramm. 

