



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. Mai 2024

---

<b>Pfingstmontag</b> 20. Mai	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> mit Hans K. Müller und seinen schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 21. Mai	10.00 – 10.30	Therapiebad	<b>Wassergymnastik</b> 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	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	<b>Harmonie der Bewegung</b> 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

20. – 26. Mai 2024

---

<b>Mittwoch</b> 22. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Durchatmen!</b> Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	17.30 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik</b> Das Duo Markus & Fredy spielen herzhaftes Ländlermusik.
<b>Donnerstag</b> 23. Mai	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	<b>Yoga</b> verleiht uns die Fähigkeit, durch bewusstes Atmen seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Unterstützt zudem Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem, Drüsen und Nervensystem sowie den ganzen Bewegungsapparat.
	17.30	Salon	<b>Kleine Künstler und Stars des Weltballetts und der Klaviermusik</b> Es werden junge Pianisten und Ballerinas der «Swiss School of Music», Zug sowie Balletttänzer und Solisten des Bolschoi Theaters Russlands und Pianisten–Preisträger internationaler Klavierwettbewerbe auftreten. Auf dem Programm stehen unter anderem Klavierwerke von Bach, Chopin, Mozart, Schumann und Tschaikowsky.

---



**SONNMATT  
LUZERN**

# Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. Mai 2024

---

<b>Freitag</b> 24. Mai	10.00	Grosses Sitzungszimmer	<b>Ruhe &amp; Gelassenheit finden</b> Nadia Lienert zeigt Ihnen wunderbar einfache Wege, wie Sie im Alltag zu mehr Ruhe & Gelassenheit finden. Auch Einzelcoaching möglich. Anfrage bitte bei der Rezeption.
	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---