



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

06. – 12. April 2026

Ostermontag 06. April	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien.
---------------------------------	------------------	-------	--



Dienstag 07. April	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. April 2026

Mittwoch 08. April	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	Happy Hour mit Naima Gürth Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.
Donnerstag 09. April	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	Sturzprophylaxe Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	Yoga 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.
	20.00	Salon	Wunderbare klassische Musik , die einen in höhere Sphären entführt ein klangvolles Erlebnis mit Katharina Uhde und ihrem Ensemble.
Freitag 10. April	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
