



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

08. – 14. April 2024

| | | | |
|------------------------------|------------------|---------------|---|
| Montag 08. April | 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 09. 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

08. – 14. April 2024

| | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------|--|
| Mittwoch 10. 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 | Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik Das Duo Markus & Fredy spielen herzhaftes Ländlermusik. |
| Donnerstag 11. 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. |
| | 17.30 | Salon | Konzert mit dem Trio Mohacsi Geniessen Sie ein tolles Konzert im Trio mit dem Kontrabass, Violoncello und Piano. Gespielt werden im ersten Teil bekannte und weltberühmte klassische Werke von Edward Elgar, Johannes Brahms, Franz von Vecsey, Dmitri Schostakowitsch und Franz Lehar. Im zweiten Teil wird leichte Musik gespielt wie Tango, Bossa Nova sowie ungarische und Schweizer Volksmusik. |



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

08. – 14. April 2024

| | | | |
|-----------------------------|------------------|---------------|---|
| Freitag 12. April | 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. |
