



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. April 2024

| | | | |
|------------------------------|------------------|---------------|---|
| Montag 15. 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 16. 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

15. – 21. April 2024

| | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------------------|---|
| Mittwoch 17. 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. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre. |
| Donnerstag 18. 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. |
| | 16.00 | Grosses Sitzungszimmer | Gottesdienst Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer erreichen Sie Frau Bruderhofer unter der Telefonnummer 041 229 92 11. |



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. April 2024

| | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------|--|
| Donnerstag 18. April | 20.00 | Salon | Frühlingskonzert mit The Moody Tunes Bettina Urfer am Flügel und Christian Müller wecken mit ihren wunderbaren Melodien Frühlingsgefühle... Ob Klassik oder Klezmer, ob Irish oder Swing, ob Walzer oder Tango: Heissen Sie mit den beiden Musikern den Frühling willkommen! Bettina Urfer, Flügel Christian Müller, Querflöte und Saxophon |
| Freitag 19. 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. |
