



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

22. – 30. April 2024

---

<b>Montag</b> 22. April	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	<b>PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:</b> 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	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> mit Hans K. Müller und seinen schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 23. April	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

22. – 30. April 2024

---

<b>Mittwoch</b> 24. April	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> 25. April	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.
	20.00	Salon	<b>Konzert mit dem Duo Valmond &amp; Ducommun</b> Lassen Sie sich verzaubern von wunderbaren Werken von Carl Philipp Emanuel Bach, Lili Boulanger und Ludwig van Beethoven!  Alain Valmond, Violine Andre Ducommun, Piano

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

22. – 30. April 2024

---

<b>Freitag</b> 26. April	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 Pianospiel</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>Montag</b> 29. April	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	<b>PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:</b> 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	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Hans K. Müller und seinen schönen Melodien

---

Bitte wenden!



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

22. – 30. April 2024

---

<b>Dienstag</b> 30. April	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.

---