



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 07. Dezember 2025

Montag 01. Dezember	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.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
Dienstag 02. Dezember	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

01. – 07. Dezember 2025

Mittwoch 03. Dezember	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 04. Dezember	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 New-Orleans-Jazz Quartett Wir wünschen Ihnen einen emotionalen Abend mit der Musik, welche die Quelle für eine swingende Entwicklung war.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 07. Dezember 2025

Freitag 05. Dezember	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.
2. Advents-sonntag 07. Dezember	10.30	Salon	Adventskonzert mit Kaffeehausmusik Das Trio Sorriso musiziert süffige Kaffeehausmusik passend zur Adventszeit und zum Samichlaus, die das Herz berührt. Es erklingen wunderbare bekannte Melodien, Musikperlen und Salonstücke aus vergangenen Zeiten. Das Adventsprogramm reicht vom «Blumenwalzer» und «Grossmütterchen» bis zu «drei Haselnüsse für Aschenbrödel» und «Winterwonderland». Untermalt werden die Ohrwürmer mit amüsanten Anekdoten aus der Welt der Kaffeehausmusik. Lukas Roos, Klarinette Daniela Roos, Violoncello Patricia Ulrich, Klavier