SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01.- 08. November 2026

Montag 02. November	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 Pianospiel** mit Raffaela Suter und ihren schönen Melodien.
Dienstag 03. November	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** Bewegungsabläufe werden zu einer Choreografie zusammengesetzt und mit Musik verbunden. Wir tanzen durch den Raum, trainieren dadurch Beinkraft, Gleichgewicht, Atmung Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und der Spass kommt dabei nicht zu kurz. Mit Schwung wird der Körper in Bewegung gebracht. Tanzen ist eine wunderbare Methode, um fit und beweglich zu bleiben.

Bitte wenden!

SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01.- 08. November 2026

Mittwoch 04. November	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 05. November	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.
Freitag 06. November	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 Pianospiel** mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien.