



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 09. August 2026

Nationalfeiertag 18.00 - 18.30 Salon



1. August

Boban wird den Apéro musikalisch mit der Handorgel begleiten und für eine stimmungsvolle und festliche Atmosphäre sorgen.



18.30 - 20.30

Das Quartett mit Franziska Wigger wird Sie anschliessend den ganzen Abend musikalisch begleiten. Mit Büchel, Alphorn und Klarinette sorgt es für besondere Klänge und ein abwechslungsreiches musikalisches Erlebnis.



Montag 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 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.

Bitte wenden!



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 09. August 2026

Dienstag 04. August	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.
Mittwoch 05. August	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 herzhafte Ländlermusik.
Donnerstag 06. August	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.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 09. August 2026

Donnerstag 06. August	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 07. August	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.
