



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 11. Januar 2026

<b>Neujahr</b> 01. Januar	11.15	Bibliothek	<b>Neujahrstag auf Sonnmatt</b> Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Neujahrskonzertes der Wiener Philharmoniker.
<b>Berchtoldstag</b> 02. Januar	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>Montag</b> 05. Januar	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 Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 06. Januar	11.00 – 11.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.

Bitte wenden!



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 11. Januar 2026

<b>Mittwoch</b> 07. Januar	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 herzhafte Ländlermusik.
<b>Donnerstag</b> 08. Januar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	17.30	Salon	<b>Konzert mit dem New-Orleans-Jazz Quartett</b> Wir wünschen Ihnen einen emotionalen Abend mit der Musik, welche die Quelle für eine swingende Entwicklung war.
<b>Freitag</b> 09. Januar	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.