



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

08. – 14. Dezember 2025

Mariä Empfängnis 08. Dezember	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 09. 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

08. – 14. Dezember 2025

Dienstag 09. Dezember	17.30	Salon	Vintage Latin Folk Eine musikalische Reise von Mexiko bis Argentinien, voller mitreissender Rhythmen, Gesang und virtuoser Harfenklänge. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend voller Lebensfreude, Emotionen und musikalischer Vielfalt aus Lateinamerika. Daniela Lorenz und Los Clásicos Paraguayos
Mittwoch 10. 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	Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik Das Duo Markus & Fredy spielen herzhafte Ländlermusik.
Donnerstag 11. 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.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

18. – 14. Dezember 2025

Freitag 12. 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.
3. Advents- sonntag 14. Dezember	10.30	Salon	Larmes et Rêves Geniessen Sie Werke von Eccles, Offenbach, Fauré und Saint-Saëns. Jonathan Faulhaber, Violoncello Ugo Bindini, Flügel