



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

09. – 15. Februar 2026

---

<b>Montag</b> 09. Februar	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.
	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Raffaela Suter und ihren schönen Melodien.
<b>Dienstag</b> 10. Februar	10.00 – 10.30	Therapiebad	<b>Wassergymnastik</b> 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	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	<b>Harmonie der Bewegung</b> 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

09. – 15. Februar 2026

---

<b>Mittwoch</b> 11. Februar	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>Happy Hour mit Naima Gürth</b> Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.
<b>Schmutziger Donnerstag</b> 12. Februar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
			
	14.00	Bibliothek	<b>Live-Übertragung Lozärner Fasnachtsumzug</b> Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Lozärner Fasnachtsumzugs der Fritschizunft.  Wir wünschen Ihnen rüdig schön Fasnachtstage!
	17.30	Salon	<b>Die lustige Witwe</b> Eine turbulente Komödie um ein rivalisierendes Liebespaar: Wer hat das Sagen: Er oder Sie? Und wer bekommt am Schluss die Millionen? Es wird gesungen, getanzt, gestritten, geweint, geliebt, geküsst und gelacht! Eine ironisch-komödiantische Liebesgeschichte mit viel Tempo, Augenzwinkern und weltbekannten Melodien!

---



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

09. – 15. Februar 2026

---

<b>Freitag</b> 13. Februar	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.

---