



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

09. – 15. Februar 2026

Montag 09. Februar	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. Februar	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

09. – 15. Februar 2026

Mittwoch 11. Februar	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.
Schmutziger Donnerstag 12. Februar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	Sturzprophylaxe Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	14.00	Bibliothek	Live-Übertragung Lozärner Fasnachtsumzug Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Lozärner Fasnachtsumzugs der Fritschizunft. Wir wünschen Ihnen rüdig schöne Fasnachtstage!
	17.30	Salon	Die lustige Witwe 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

Freitag 13. Februar	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.
