SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

09.- 15. November 2026

Montag 09. November	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 Pianospiel** Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
Dienstag 10. November	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** 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.

Bitte wenden!

SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

09.- 15. November 2026

Mittwoch 11. November	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 12. November	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.
	17.30	Salon	**Konzert mit Klaviertrio Uhde** Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles musikalisches Erlebnis mit Sanja Uhde am Violoncello und Zane Stradyna am Flügel. Mit ausgewählten Werken von Beethoven, Mozart, Mendelssohn, Dvořák und weiteren grossen Komponisten entführen die beiden Musikerinnen und Musiker das Publikum in die vielseitige Welt der klassischen Musik.

SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

09.- 15. November 2026

Freitag 13. November	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 Pianospiel** Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.