



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

11. – 17. Mai 2026

Montag 11. Mai	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.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 12. Mai	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

11. – 17. Mai 2026

Mittwoch 13. Mai	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 herzhaftes Ländlermusik.
Auffahrt 14. Mai	17.30	Salon	Duo Belle Epoque /Pianist João Teixeira "Duo La Belle Époque" Therese Auf der Maur- Violine João Teixeira- Klavier "Viva Italia!" Erleben Sie eine Reise durch verschiedene Stilepochen von Barock bis zur Zeit der Jahrhundertwende. Es erklingen Werke von G. Tartini, O. Respighi, sowie romantisch-virtuose Musik von G. D'Ambrosio.
Freitag 15. Mai	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.
