



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

12. – 18. Januar 2026

<b>Montag</b> 12. Januar	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 Pianospiele</b> mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 13. Januar	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

12. – 18. Januar 2026

<b>Mittwoch</b> 14. Januar	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>Donnerstag</b> 15. Januar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	<b>Yoga</b> 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	<b>Wizards of Creole Jazz</b> Die "Wizards of Creole Jazz" sind ein Quintett, dass Sie mit kreolischer Jazzmusik in die 20er und 30er Jahre zurückversetzt. "Wizard" bedeutet Hexenmeister und war der Übername für Sidney Bechet, den berühmten Sopransaxophonisten aus New Orleans. Bekannte Stücke wie "Petite fleur" oder "Dans les rues d'Antibes" stammen aus seiner Feder..



SONNMATT  
LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

12. – 18. Januar 2026

---

<b>Freitag</b> 16. Januar	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 Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---