



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

12. – 18. Oktober 2026

Montag 12. Oktober	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 13. Oktober	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

12. – 18. Oktober 2026

Mittwoch 14. Oktober	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.
Donnerstag 15. Oktober	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	Trio Sorriso Das Frühlingsprogramm reicht von «Veronika der Lenz ist da», «Heinzelmännchens Wachtparade» und natürlich «Frühlingsstimmen» von Johann Strauss bis zum «nachem Rägä schiint d'Sunne».



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

12. – 18. Oktober 2026

Freitag 16. Oktober	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 mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien.
