



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. Dezember 2025

<b>Montag</b> 15. Dezember	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 Pianospiel</b> mit Raffaela Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 16. Dezember	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

15. – 21. Dezember 2025

---

<b>Mittwoch</b> 17. Dezember	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. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre.
<b>Donnerstag</b> 18. Dezember	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.
	16.00	Grosses Sitzungszimmer	<b>Gottesdienst</b> Der Theologe Stefan Knor wird den Gottesdienst führen.  Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 041 229 92 10 bei der Katholischen Kirche, Pfarrei St. Johannes melden.

---



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. Dezember 2025

---

<b>Donnerstag</b> 18. Dezember	17.30	Salon	<b>Meisterwerke der Gattung</b> <b>Klaviertrio: "Mit Herz und Seele"</b> Zur Eröffnung erklingen Robert Schumanns Vier Fantasiestücke op. 88, die vier kontrastreiche Charakterstücke vereinen. Danach folgt Beethovens berühmtes „Geistertrio“, dessen geheimnisvolles Largo vom Geist Shakespeares inspiriert scheint und zu den Höhepunkten seiner Klaviertrioliteratur zählt.  Katharina Uhde, Violine Sanja Uhde, Violoncello Ririko Kanno, Piano
<b>Freitag</b> 19. Dezember	<b>14.45 – 15.15</b>	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
<b>4. Adventssonntag</b> 21. Dezember	10.30	Salon	<b>Adventskonzert mit Christian Müller und Bettina Urfer</b> Wunderbare Melodien zur Einstimmung auf Weihnachten: Querflöten- und Saxophonklänge mit einfühlsamer Klavierbegleitung.

---