



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. Dezember 2025

Montag 15. Dezember	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 Pianospiele mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
Dienstag 16. Dezember	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 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

Mittwoch 17. Dezember	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	Happy Hour mit Naima Gürth Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre.
Donnerstag 18. Dezember	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.
	16.00	Grosses Sitzungszimmer	Gottesdienst 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

Donnerstag 18. Dezember	17.30	Salon	Meisterwerke der Gattung Klaviertrio: "Mit Herz und Seele" 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
Freitag 19. Dezember	14.45 – 15.15	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiel mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
4. Advents- sonntag 21. Dezember	10.30	Salon	Adventskonzert mit Christian Müller und Bettina Urfer Wunderbare Melodien zur Einstimmung auf Weihnachten: Querflöten- und Saxophonklänge mit einfühlsamer Klavierbegleitung.