



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Februar 2026

<b>Fasnachts- montag</b> 16. Februar	14.00	Bibliothek	<b>Live-Übertragung Lozärner Fasnachtsumzug</b> Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Lozärner Fasnachtsumzug der Wey-Zunft.  Wir wünschen Ihnen rüdig schön Fasnachtstage!
			
	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.
	17.00 – 18.15	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien.
<b>Güdisdienstag</b> 17. Februar	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.

Bitte wenden!



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Februar 2026

<b>Güdisdienstag</b> 17. Februar	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.
<b>Güdisdienstag</b> 17. Februar	15.30	Salon	<b>„Höhläguugger Vitznau“</b> Wir begrüssen zum Abschluss der Fasnachtstage am „Güdisdienstag“ die Guuggenmusig „Höhläguugger Vitznau“.
<b>Ascher- mittwoch</b> 18. Februar	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>Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik</b> Das Duo Markus & Fredy spielen herzhafte Ländlermusik.
<b>Donnerstag</b> 19. Februar	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.

Bitte wenden!



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Februar 2026

---

<b>Donnerstag</b> 19. Februar	17.30	Salon	<b>Das Duo Christian Müller &amp; René Heid</b> verwöhnen Sie mit einem bunten Blumenstrauss von beschwingten und feinfühligen Melodien: französische Chansons, Musette, Tango, Swing, Irish Tunes und wunderbare Evergreens...  Christian Müller (Querflöte / Saxofon / Klavier) & René Heid (Akkordeon)
<b>Freitag</b> 20. Februar	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 Pianospiel</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---