



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Februar 2026

---

**Fasnachts-  
montag**

16. Februar

14.00

Bibliothek



**Live-Übertragung Lozärner  
Fasnachtsumzug**

Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung  
des Lozärner Fasnachtsumzug  
der Wey-Zunft.

Wir wünschen Ihnen rüdig schöne  
Fasnachtstage!

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 –  
18.15

Salon

**Musikalische Happy Hour  
und Pianospiel**

mit Laurenz Müller und seinen  
schönen Melodien.

---

**Güdisdienstag**

17. Februar

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.

---

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 herzhaftes 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 feinfühligten 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 Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---