



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

18. – 24. Mai 2026

---

<b>Montag</b> 18. Mai	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 Pianospiele</b> mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 19. Mai	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

18. – 24. Mai 2026

---

<b>Mittwoch</b> 20. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Durchatmen!</b> Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	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.
	17.30 – 18.30	Salon	<b>Happy Hour mit Naima Gürth</b> Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.
<b>Donnerstag</b> 21. Mai	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.

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

18. – 24. Mai 2026

---

<b>Donnerstag</b> 21. Mai	17.30	Salon	<b>Duo Storione:</b> Der Jazz Pianist Yuri Storione trifft auf den renommierten Bassisten Dominik Schürmann. In ihrem gemeinsamen Duo Programm widmen sich die beiden Musiker den grossen Klassikern der Jazz-Tradition. Mit Eleganz, Virtuosität und viel Spielfreude interpretieren sie zeitlose Standards und lassen den Geist des klassischen Jazz auf höchstem Niveau aufleben ein musikalischer Genuss, der zum Verweilen und Geniessen einlädt.
<b>Freitag</b> 22. Mai	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.
<b>Pfingstsonntag</b> 23. Mai	10.30	Salon	<b>Duo Seira de Miguel:</b> Die Cellistin Ioanna Seira und die Pianistin Miranda de Miguel widmen sich mit grosser Leidenschaft der Kammermusik aus verschiedenen Epochen. Ihr vielseitiges Repertoire spannt einen Bogen von Bach und Brahms über Debussy bis hin zu Prokofjew und Frank Martin.  Lassen Sie sich von ihrer Musik verzaubern.

---