



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

19. – 25. Januar 2026

Montag 19. Januar	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 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiel mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 20. Januar	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

19. – 25. Januar 2026

Mittwoch 21. Januar	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	Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik Das Duo Markus & Fredy spielen herzhafte Ländlermusik.
Donnerstag 22. Januar	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.
	17.30	Salon	Konzert der Quartett-Vereinigung Die 16 Männer der «Quartett-Vereinigung Luzern» erfreuen stets Jung und Alt mit ihrem breiten Repertoire an Schlagnern, Evergreens, Klassik, Gospels, Operettenmelodien usw. Die abwechslungsreichen, frisch vorgetragenen Lieder, welche vom wunderschönen Flügel begleitet werden, sorgen für gefällige Unterhaltung und machen den Vorabend bestimmt stimmungsvoll.



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

19. – 25. Januar 2026

Freitag 23. Januar	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiel Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.