



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. Juli 2026

---

<b>Montag</b> 20. Juli	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> 21. Juli	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.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	<b>Harmonie der Bewegung</b> Bewegungsabläufe werden zu einer Choreografie zusammengesetzt und mit Musik verbunden. Wir tanzen durch den Raum, trainieren dadurch Beinkraft, Gleichgewicht, Atmung Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und der Spass kommt dabei nicht zu kurz. Mit Schwung wird der Körper in Bewegung gebracht. Tanzen ist eine wunderbare Methode, um fit und beweglich zu bleiben.

---

Bitte wenden!



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. Juli 2026

---

<b>Mittwoch</b> 22. Juli	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> 23. Juli	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.
	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.

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. Juli 2026

---

<b>Donnerstag</b> 23. Juli	20.00	Salon	<b>Mit der Klarinette um die Welt</b> Die Kaljushny's sind schon in der ganzen Welt aufgetreten. Und nun verzaubern sie ihr Publikum mit einer musikalischen Reise - „Mit der Klarinette um die Welt“. Ist es Michael Kaljushnys charmant-spritzige Moderation und sein virtuoses Klarinettenspiel? Oder ist es faszinierend, ästhetische Präsenz und musikalische Emphase seiner Ehefrau Marina am Flügel? Oder geniale Transkriptionen, reproduziert in einem vollendeten Zusammenspiel par excellence? Das Ergebnis ist eine musikalische Revue mit Stilelementen aus Klassik, Jazz, Klezmer und Blues auf höchstem Niveau. Mit feinem Humor, Esprit und Temperament sorgen die Kaljushny's für gehobene Unterhaltung.
<b>Freitag</b> 24. Juli	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.

---