SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

23. – 30. November 2026

Montag 23. November	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 24. November	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** 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

23. – 30. November 2026

Mittwoch 25. November	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 26. November	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- 18.30	Salon	**Kozert mit Duo Expromt** erzählen Olga und Aleksei Kleshchenko musikalische Geschichten, die von der Wärme der Volksmusik bis zur Eleganz klassischer Meister reichen

SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

23. – 30. November 2026

Freitag 27. November	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.
Sonntag 29. November	10.30 - 11.30	Salon	**Konzert mit Serenade-Avenue** Tauchen Sie ein in eine Welt in der Musik nicht nur klingt, sondern auch fühlen lässt. Mit seiner Harfe entführt Sie Felix Widrig in eine grundehrliche Welt, die zeigt, wie tief Musik gehen kann.
Montag 30. November	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.
	17.15 – 18.30	Salon	**Musikalische Happy Hour und Pianospiel** Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.