



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

24. – 31. August 2026

Montag 24. August	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 Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 25. August	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

24. – 31. August 2026

Mittwoch 26. August	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	Happy Hour mit Naima Gürth Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.
Donnerstag 27. August	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	Safran Ensemble Wenn Bach tanzt, Beethovens «Für Elise» südamerikanisches Feuer entfacht und barocke Linien zu pulsieren beginnen, entsteht ein Abend voller überraschender Begegnungen. Klassik trifft auf Tango, Klezmer und eigene Arrangements ein lebendiger Dialog voller Humor, Energie und musikalischer Wandlungsfähigkeit. «Tango & Tonic» prickelt wie ein gut gemixter Drink: erfrischend, überraschend und lange nachklingend.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

24. – 31. August 2026

Freitag 28. August	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 Pianospiele Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
Montag 31. August	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 Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien