



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

27. – 31. Juli 2026

Montag 27. Juli	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 Pianospiele mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien.
Dienstag 28. Juli	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

27. – 31. Juli 2026

Mittwoch 29. Juli	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 30. Juli	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	Vintage Latin Folk auf Sonnmatt Sommerliche Klangwelten aus Lateinamerika: Daniela Lorenz und Los Clásicos Paraguayos bringen mit Paraguay-Harfe, Gitarren und Gesang die musikalische Wärme Süd- und Mittelamerikas in die Sonnmatt Luzern. Die sonoren Stimmen von Javier und Eladio sowie das virtuose Harfenspiel von Daniela Lorenz lassen mit berühmten Melodien wie „El cóndor pasa“ oder „Cucurucucú Paloma“ einen „Vintage Latin Folk“ entstehen, der berührt, mitreisst und verzaubert. Das Publikum darf sich auf Romantik und Lebensfreude sowie auf mitreissende Rhythmen zum Mitklatschen freuen



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

27. – 31. Juli 2026

Freitag 31. Juli	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.
--	------------------	-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------
