



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

29. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Montag 29. Dezember	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.
Dienstag 30. Dezember	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

29. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Silvester

31. Dezember

Heute lassen wir die Korken knallen!
Nach dem Champagner-Apéro im
Salon laden wir zum festlichen
Silvester-Diner mit der passenden
musikalischen Begleitung ein.
Bald heisst es: Drei, zwei, eins...
Happy New Year!

18.00 Salon

Champagner-Apéro

Die Schweizer Band "Feel Good Inc."
begleitet uns musikalisch durch den
Silvesterabend und die
professionellen jungen Musiker
werden mit ihrer Live- und
Covermusik für eine beschwingte
und angenehme Atmosphäre sorgen.
Ihr Repertoire bietet vertraute
Melodien und mitreissende
Rhythmen, die zum Geniessen und
Mitsingen einladen.

00.00

Prosit Neujahr



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

29. Dezember 2025 – 04. Januar 2026

Neujahr 01. Januar	11.45	Bibliothek	Neujahrstag auf Sonnmatt Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Neujahrskonzertes der Wiener Philharmoniker.
Berchtoldstag 02. Januar	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiel Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.