



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

06. – 12. Oktober 2025

---

<b>Montag</b> 06. Oktober	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 Pianospiel</b> mit Raffaela Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 07. Oktober	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> 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

06. – 12. Oktober 2025

---

<b>Mittwoch</b> 08. Oktober	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>Happy Hour mit Naima Gürth</b> Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre.
<b>Donnerstag</b> 09. Oktober	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	20.00	Salon	<b>Impressionen aus Frankreich aus der Klassik bis zur Zeit der Jahrhundertwende</b> Es erklingen Werke von C. Debussy, P. Viardot, L. Farrenc, H. Vieuxtemps u.a. Duo "La Belle Époque"  Therese Auf der Maur, Violine Abram Cortinas, Piano
<b>Freitag</b> 10. Oktober	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien

---