



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

09. – 15. Dezember 2024

Montag 09. 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.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 10. 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

09. – 15. Dezember 2024

Mittwoch 11. Dezember	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. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre.
Donnerstag 12. Dezember	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	Wizards of Creole Jazz Die "Wizards of Creole Jazz" sind ein Quintett, das Sie mit kreolischer Jazzmusik in die 20er und 30er Jahre zurückversetzt. "Wizard" bedeutet Hexenmeister und war der Übername für Sidney Bechet, den berühmten Sopransaxophonisten aus New Orleans. Bekannte Stücke wie "Petite fleur" oder "Dans les rues d'Antibes" stammen aus seiner Feder.



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

09. – 15. Dezember 2024

Freitag 13. Dezember	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.
3. Advents- sonntag 15. Dezember	10.30	Salon	Adventskonzert mit Christian Müller und Bettina Urfer Geniessen Sie besinnliche und beschwingte Klänge zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit. Lassen Sie sich verwöhnen mit wunderbaren Melodien zum Träumen!
