



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

11. – 17. November 2024

---

<b>Montag</b> 11. November	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 Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>Dienstag</b> 12. November	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

11. – 17. November 2024

---

<b>Mittwoch</b> 13. November	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> 14. November	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	<b>Yoga</b> 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	<b>Storione-Schürmann Duo</b> Mit Sensibilität, Erfahrung und Harmonie präsentiert das Duo stilsicher und versiert ein abwechslungsreiches Repertoire aus Eigenkompositionen und bekannten Jazzsongs in den Stilen Swing und Latin.  Yuri Storione, Piano Dominik Schürmann, Bass

---



**SONNMATT  
LUZERN**

# Veranstaltungen & Aktivitäten

11. – 17. November 2024

---

<b>Freitag</b> 15. November	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 Pianospiele</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien

---