



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

14. – 20. April 2025

---

<b>Montag</b> 14. April	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.
	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 15. April	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

14. – 20. April 2025

---

<b>Mittwoch</b> 16. April	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>Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik</b> Das Duo Markus & Fredy spielen herzhaftes Ländlermusik.
<b>Donnerstag</b> 17. April	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.
	16.00	Grosses Sitzungszimmer	<b>Gottesdienst</b> Der Theologe Stefan Knor wird den Gottesdienst führen.  Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 041 229 92 10 bei der Katholischen Kirche, Pfarrei St. Johannes melden.

---



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

14. – 20. April 2025

---

**Donnerstag** 20.00 Salon  
17. April

**Dulcamara Streichquartett**  
Das Dulcamara Streichquartett, bestehend aus Mitgliedern des Luzerner Sinfonieorchesters, widmen sich mit besonderer Freude Perlen der Streichquartettliteratur und kombinieren sie mit Melodien quer durch den musikalischen Blumen- und Gemüsegarten. Lassen Sie sich überraschen!

Julian Fels, Violine  
Jeannine Brechbühler, Violine  
Madeleine Burkhalter, Viola  
Beat Feigenwinter, Violoncello

---

**Karfreitag** 17.15 – Salon  
18. April 18.30

**Musikalische Happy Hour  
und Pianospiele**  
Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---

**Ostersonntag** 10.30 Salon  
20. April



**Ostermatinée**  
Das Duo Bettina und Claudio Oftinger spielt für Sie musikalische Perlen aus verschiedenen Epochen für Violoncello und Klavier.

---