



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

23. Dezember 2024 – 05. Januar 2025

---

<b>Montag</b> 23. Dezember	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 Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
<b>Heiligabend</b> 24. Dezember	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.

---

Bitte wenden!



**SONNMATT  
LUZERN**

# Veranstaltungen & Aktivitäten

23. Dezember 2024 – 05. Januar 2025

---

<b>Heiligabend</b> 24. Dezember	17.30	Salon	<b>Weihnachtskonzert</b> Geniessen Sie ein wundervolles Konzert mit dem Duo Strela mit Liedern aus unterschiedlichen Epochen und in verschiedenen Sprachen.  Marina Vasilyeva, Gesang & Flügel Valéry Burot, Gitarre
	ca. 20.00 nach dem Abendessen	Bibliothek	<b>Weihnachtliche Kurzgeschichten</b> erzählt von Philipp Oberholzer
<b>Weihnachten</b> 25. Dezember	10.30	Salon	<b>Harfenklänge</b> Noemi von Felten verzaubert Sie an Weihnachten mit einer Vielfalt an wunderbarer Musik. Ob klassische Harfenmelodien, Weihnachtslieder, Filmmusik oder populäre Musik, für jeden Geschmack ist etwas dabei.
	15.30	Grosses Sitzungszimmer	TV-Übertragung der weihnachtlichen Mitternachtsmesse
<b>Stephanstag</b> 26. Dezember	10.30	Salon	<b>Mit Schwung in Richtung neues Jahr</b> Freuen Sie sich auf bekannte Melodien beim Weihnachts-Matinée mit  Daniel Zihlmann, Tenor Bettina Oftinger, Flügel Claudio Oftinger, Violoncello

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

23. Dezember 2024 – 05. Januar 2025

---

<b>Freitag</b> 27. Dezember	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>Montag</b> 30. Dezember	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 Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
<b>Silvester</b> 31. Dezember	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.

---

Bitte wenden!



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

23. Dezember 2024 – 05. Januar 2025

---

<b>Silvester</b> 31. Dezember	11.00 – 11.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
			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  Musikalische Unterhaltung mit der <b>Formation "Three for swing"</b> mit Christian Minotti (Piano) und zwei musikalischen Begleitern
	ca. 22.30	Salon	<b>Intermezzo:</b> Lesung eines heiteren Melancholikers Erwin Messmer, Autor und Poet
	00.00		Prosit Neujahr
<b>Neujahr</b> 01. Januar	11.45	Bibliothek	<b>Neujahrstag auf Sonnmatt</b> Wir zeigen Ihnen die Live-Übertragung des Neujahrskonzertes der Wiener Philharmoniker.

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

23. Dezember 2024 – 05. Januar 2025

---

<b>Donnerstag</b> 02. Januar	17.30	Salon	<b>Konzert mit dem New-Orleans-Jazz Quartett</b> Wir wünschen Ihnen einen emotionalen Abend mit der Musik, welche die Quelle für eine swingende Entwicklung war.
<b>Freitag</b> 03. Januar	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---