



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

25. – 30. November 2024

---

<b>Montag</b> 25. 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.
	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 26. 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

25. – 30. November 2024

---

<b>Mittwoch</b> 27. 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> 28. 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.
	15.00 –	Grosses Sitzungszimmer	<b>Referat der Luzerner Polizei zum Thema Sicherheit im Alter</b> Herr Roland Jost, Sicherheitsberater der Luzerner Polizei wird über Themen wie Diebstahl, Enkeltrick, Sicherheit im Internet und vielem mehr informieren.  Wir würden uns freuen, wenn Sie auch dabei sind!

---



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

25. – 30. November 2024

---

<b>Donnerstag</b> 28. November	17.30	Salon	<b>Pianokonzert</b> Der Luzerner Oliver Töngi spielt im ruhigen, romantischen Stil bekannte Melodien aus dem 20. Jahrhundert. Passend zur Adventszeit werden einige weihnächtliche Stücke erklingen.
<b>Freitag</b> 29. November	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.

---