

# ATEMCOACH



## Lernen Sie das Potenzial der Lunge und der Atmung kennen.

Der Atemcoach ist das ideale Angebot für alle, die mehr über ihre Lunge und Atmung sowie ihr Potenzial erfahren wollen. Mit einem Lungenfunktionstest ermitteln die Teilnehmenden die Kraft und das Volumen ihrer Lunge. Der Atemcoach erklärt ihnen ihre persönlichen Messwerte und gibt ihnen Tipps für den Alltag.

Eine bewusste Atmung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



### Wo

Bildungsinstitution, Betrieb, Sportzentrum oder Verein



### Dauer

20 Minuten pro Person



### Für

Interessierte Personen ab 16 Jahren



### Termine

Auf Anfrage



### Kosten

CHF 39.00 pro Termin à 20 Minuten

## Anmeldung und Kontakt

Ruth Kappeler, Gesundheitsförderung und Prävention

ruth.kappeler@lungenliga-zentralschweiz.ch

041 429 31 10

[www.lungenliga-zentralschweiz.ch](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch)

