



Alle Angebote auf einen Blick

Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Jahresprogramm 2024

Jahresprogramm 2024

Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Entdecken Sie im aktuellen Jahresprogramm unsere Kurse und Angebote der nächsten zwölf Monate. Stärken Sie Ihre Lunge und erleben Sie, wie eine gesunde Atmung Ihr Leben positiv beeinflussen kann.

Alle Daten und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter nebenstehendem QR-Code oder www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse. Schauen Sie regelmässig vorbei, um keine neuen Kurse und Angebote zu verpassen.



Haben Sie das Passende gefunden? Dann melden Sie sich jetzt an! Entweder direkt online auf unserer Website, per Telefon unter 041 429 31 10 oder per Mail an gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch

Wir freuen uns auf Sie!



Angebote für Alle

Kosten*

Atemcoach

Testen Sie Ihre Lungenfunktion und lernen Sie das Potenzial der Atmung kennen.

Ort: Diverse, siehe Website

CHF 39.00

Atemkurs im Freien

Stärken Sie Ihre Atemmuskeln und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Ort: Zug

CHF 15.00

pro Lektion

CHF 10.00 für Mitglieder

Atemtour

Die Atemtour ist ein Spaziergang an der frischen Luft. Tanken Sie mit Atemübungen Sauerstoff und geniessen Sie die gemeinsame Aktivität in der Gruppe.

Ort: Alle Beratungsstellen der Lungenliga Zentralschweiz

CHF 10.00

CHF 5.00 für Mitglieder

Neu

Atmung und Entspannung im Sääli

Bauen Sie durch die Atmung Spannungen ab. Lernen Sie, wie Sie durch Atemübungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen und dadurch den Alltag besser bewältigen können.

Ort: Diverse, siehe Website

CHF 100.00

6 Einheiten

Lungen Self-Check

Entdecken Sie mit dem dreiwöchigen Programm das Potenzial der Atmung. Nutzen Sie dieses im Alltag und profitieren Sie von mehr Energie und Entspannung. Das Workbook enthält alltagstaugliche Übungen und animierte Anleitungen.

Ort: Selbstständig mit Workbook

CHF 49.00

exkl. Versandkosten

Nikotin-Durchblick

Orientieren Sie sich an der Infoveranstaltung über die neuen Nikotinprodukte, klären Sie Fragen und profitieren Sie von Tipps, wie Sie das Thema mit Kindern und Jugendlichen besprechen können.

Ort: Online, auf Anfrage vor Ort

Kostenlos

Neu

Nikotin-Durchblick – Vertiefungsworkshop

Erfahren Sie, wie Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden können, nikotinfrei zu bleiben. Im Workshop werden geeignete Methoden vermittelt und altersgerechte Dialoge geübt.

Ort: Online, auf Anfrage vor Ort

CHF 10.00

pro Person

Angebote für Betriebe und Gruppen

Kosten *

Atemtour Guide

Starten Sie Ihren Firmen- oder Teamanlass mit einem Spaziergang an der frischen Luft. Profitieren Sie von Atemübungen sowie spannenden Inputs zum Thema Gesundheit.

Ort: Nach Vereinbarung

Siehe Website

PulMotion

Fördern Sie die Lungengesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Es stehen vier verschiedene Workshops zur Verfügung.

Ort: Nach Vereinbarung

Siehe Website

Neu

Stressbewältigungs-Check mit HRV-Messung

Der Stressbewältigungs-Check ist ideal für alle, die herausfinden wollen, wie ihr Körper Beanspruchungen wie z.B. Stress bewältigt und wie sie die Atmung für die Regeneration nutzen können.

Ort: Nach Vereinbarung

Siehe Website

Angebote für Rauchende

Kosten *

Rauchstopp-Challenge

Schaffen Sie selbstständig den Rauchstopp mit zehn Kurzvideos und meistern Sie die Challenge.

Ort: Selbstständig mit Online-Videos

CHF 90.00
pro Person

Rauchstopp-Training einzeln

Finden Sie Ihren individuellen Weg in ein nikotinfreies Leben.

Ort: Online, per Telefon oder in der Beratungsstelle Emmen

CHF 225.00
kostenlos für Jugendliche

Rauchstopp-Party

Meistern Sie gemeinsam mit Ihren Freunden den Rauchstopp. Sie stellen die Gruppe zusammen und unsere Rauchstopp-Trainerin kommt zu Ihnen.

Ort: Im Verein oder Lokal - Sie schlagen den Ort vor

Auf Anfrage

*Kosten ohne Gewähr

Angebote für Long Covid oder COPD

Kosten *

Gesundheit tanken

Messen Sie Ihr Lungenvolumen, erhalten Sie eine aufbauende Behandlung und erfahren Sie, wie sie Ihren Körper stärken und unterstützen können.

Ort: Beratungsstelle Emmen

Siehe Website

Angebote für Lungenerkrankte

Kosten *

Atemfit

Verbessern Sie Ihre Körperkraft, Ausdauer und Atmung in fünf Trainings.

Ort: Altdorf und Emmen, siehe Website

CHF 75.00

5 Einheiten

CHF 50.00 für Mitglieder und

Patient*innen

Besser Leben mit COPD

Werden Sie Expert*in im eigenen Umgang mit COPD.

Ort: Gruppencoaching in Altdorf und Emmen, siehe Website
Einzelcoaching nach Absprache

CHF 120.00

6 Module

COPD-Stamm – Erfahrungsaustausch

Tauschen Sie sich mit anderen COPD-Betroffenen unter der Führung einer Fachperson über Ihren Alltag aus und tanken Sie Motivation.

Ort: Online

Kostenlos

Angebote exklusiv für Patient*innen

Kosten *

Schnuuf-Treff

Speziell für COPD- und Sauerstoffpatient*innen. Geniessen Sie ein paar unbeschwerte Stunden mit Essen, Bewegung und Unterhaltung und profitieren Sie vom Austausch mit anderen Betroffenen. Sie erhalten eine persönliche Einladung.

Ort und Datum: Diverse, siehe persönliche Einladung

Siehe persönliche
Einladung

Neu

RespiraForum

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag rund um die Förderung Ihrer Gesundheit. Es erwartet Sie ein interaktiver Parcours, ein spannendes Referat und diverse Austauschmöglichkeiten. Sie erhalten eine persönliche Einladung.

Ort und Datum: MythenForum Schwyz, 7. November 2024

Siehe persönliche
Einladung

Die Lungenliga in Ihrer Nähe

Geschäfts- und Beratungsstelle Emmen

Mooshüslistrasse 14, 6032 Emmen

Beratungsstelle Sursee

Industriestrasse 12, 6210 Sursee

Beratungsstelle Baar

Landhausstrasse 19, 6340 Baar

Beratungsstelle Sarnen

Flüelistrasse 2b, 6060 Sarnen

Beratungsstelle Brunnen

Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen

Beratungsstelle Pfäffikon SZ

Zentrum Staldenbach 5, 8808 Pfäffikon

Beratungsstelle Altdorf

Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf

Telefon 041 429 31 10

Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Unterstützen Sie unsere Arbeit.

Spendenkonto der Lungenliga

Zentralschweiz:

PC 60-217-6

IBAN CH65 0900 0000 6000 0217 6

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

