



Alle Angebote auf einen Blick

Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Jahresprogramm 2025

Jahresprogramm 2025

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!

Quiz – Testen Sie Ihr Wissen rund um die Lunge und Atmung!

Die Atmung ist ein lebenswichtiger Prozess, den wir oft als selbstverständlich ansehen. Doch wie viel wissen Sie wirklich über die Funktionsweise unserer Lunge, die Atmung und die faszinierenden Mechanismen, die unseren Körper mit Sauerstoff versorgen?

Machen Sie mit beim Quiz und gewinnen Sie eine HRV-Messung oder einen Lungenfunktionstest.

Teilnahmeschluss, um eine HRV-Messung oder einen Lungenfunktionstest zu gewinnen, ist der 28. Februar 2025.
Im Falle eines Gewinns werden Sie benachrichtigt.



Viel Erfolg und viel Spass beim Mitmachen!

Angebote für alle

Kosten *

Atmung und Entspannung im Säali

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

Ort: Februar in Emmen, Juni in Baar

CHF 100.00

Für Mitglieder CHF 70.00
6 Einheiten

Lungen Self-Check

Entdecken Sie in drei Wochen das Potenzial Ihrer Atmung und profitieren Sie von mehr Energie und Entspannung im Alltag. Mit praktischen Übungen und animierten Anleitungen im Workbook.

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

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

Kostenlos

Neu

Messen und auswerten

Lungenfunktionstest

Prüfen Sie, wie leistungsfähig Ihre Lunge ist.

Ort: Emmen

Siehe Website

Stressbewältigungs-Check mit HRV-Messung

Ideal für alle, die herausfinden wollen, wie der Körper Beanspruchungen wie z.B. Stress bewältigt und wie die Atmung für die Regeneration genutzt werden kann.

Ort: Emmen

Schlaf-Check

Testen Sie während zwei Nächten Ihren Schlaf. Erkennen Sie Schlafapnoe frühzeitig und schützen Sie sich vor den Risiken.

Ort: Online, selbstständig mit Screening-Gerät

Neu

Leben und Endlichkeit

CHF 60.00

Der Gedanke an das Lebensende kann beschäftigen und Fragen aufwerfen. Wir informieren Sie über wichtige Themen und zeigen auf, was möglich und was zu klären ist. Bleiben Sie selbstbestimmend, auch in dieser Phase.

Ort: Februar in Emmen

Angebote für Betriebe und Gruppen

Kosten *

PulMotion

Siehe Website

Die Lungengesundheit von Mitarbeitenden fördern. Es stehen vier verschiedene Workshops zur Verfügung.

Ort: Nach Vereinbarung

Stressbewältigungs-Check mit HRV-Messung

Siehe Website

Ideal für alle, die herausfinden wollen, wie der Körper Beanspruchungen wie z.B. Stress bewältigt und wie die Atmung für die Regeneration genutzt werden kann.

Ort: Nach Vereinbarung

Angebote für Rauchende

Kosten *

Rauchstopp-Challenge

CHF 90.00

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

pro Person

Ort: Selbstständig mit Online-Videos

Rauchstopp-Training einzeln

CHF 225.00

Finden Sie Ihren individuellen Weg in ein nikotinfreies Leben.

kostenlos für Jugendliche

Ort: Online, per Telefon, Beratungsstelle Emmen

Rauchstopp-Party

Auf Anfrage

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

Angebote für Lungenerkrankte

Kosten *

Atemfit

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

Ort: April in Baar, Oktober in Sarnen

CHF 75.00

CHF 50.00 für Mitglieder und Patient:innen
5 Einheiten

Besser Leben mit COPD

Werden Sie Expert:in im eigenen Umgang mit COPD.

Ort: Gruppencoaching März in Baar, September in Sarnen
Einzelcoaching nach Absprache

CHF 120.00

6 Module

Angebote exklusiv für Patient:innen

Kosten *

COPD-Stamm – Erfahrungsaustausch

Tauschen Sie sich mit anderen COPD-Betroffenen unter der Führung von Lungenliga-Fachpersonen über Ihren Alltag aus und tanken Sie Motivation.

Ort: Online, 4x im Jahr

Kostenlos

Schnuuf-Treff

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

Ort und Datum: April in Brunnen, Juni in Baar, September in Emmen, Oktober in Sarnen

**Siehe persönliche
Einladung**

Neu

Webinar CPAP

Speziell für CPAP-Patient:innen im ersten Jahr nach der Abgabe. Nutzen Sie die Tipps in der Anfangszeit Ihrer Therapie.

Sie erhalten eine persönliche Einladung.

Ort: Online, 2x pro Jahr

Kostenlos

*Kosten ohne Gewähr

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

