

Geschäftsadressen

Basel

Beratungsstelle
Haus der Gesundheitsligen
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

Liestal

Geschäfts- und Beratungsstelle
Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch
www.llbb.ch

Kostenlos
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto
40-1120-0



Abenteuer Bewegung

Für Erwachsene mit einer
Atemwegserkrankung



02/10



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

Abenteuer Bewegung

Fitness neu erleben und sich selbst entdecken

Übergewicht ist ungesund. Das wissen die meisten von uns. Weniger bekannt ist, dass grosse Fettpolster auch den normalen Atemmechanismus behindern. Kurzatmigkeit oder Atemnot (Dyspnoe) und eine bläuliche Verfärbung von Haut und Schleimhäuten (Zyanose) durch chronischen Sauerstoffmangel sind die Folge. Auch das Schlafapnoe-Syndrom hat seine Ursache zu einem grossen Teil im Übergewicht.

Experten sind sich einig, dass eine nachhaltige Gewichtsreduktion nur durch eine entsprechende Änderung der Lebensgewohnheiten erfolgen kann. Das heisst: sich mehr bewegen und sich gesünder ernähren.

Dass diese Umstellungen auch Spass machen, können Sie in unserem Kurs erleben. Lassen Sie sich darauf ein, sich selbst neu zu erleben und zu entdecken. Statt viel Theorie und Anweisungen erleben Sie bei uns «abenteuerliche» Bewegungsabende und spannende Kochabende mit gemeinsamem Abendessen. Im Kurs eingeschlossen sind eine persönliche Beratung durch die Ernährungsberaterin und die Bewegungsspezialistin, sowie ein individuelles Aktivitätsmonitoring.

Aus all unseren Angeboten treffen Sie am Schluss für sich persönlich die Wahl, wie Sie weiter vorgehen möchten. Wir würden uns freuen, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.

Teilnahme

Erwachsene, die an einer Erkrankung der Atemwege leiden und ihr Gewicht nachhaltig reduzieren möchten.

Kursleitung

Michèle Schmid, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik und «runplus» Laufsporttrainerin
Lea Tschopp, Gesundheitstrainerin, dipl. Hauswirtschaftslehrerin

Kursort

siehe Einlageblatt

Daten und Zeiten

siehe Einlageblatt

Dauer

10 Abende

Kosten

CHF 250.–

CHF 350.– für Paare

Die restlichen Kosten übernimmt die Lungenliga beider Basel.

Anmeldung

Die Teilnahmebestätigung und die genauen Kursangaben erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, werden Sie rechtzeitig informiert.



Michèle Schmid,
Kursleiterin



Lea Tschopp,
Kursleiterin