



Die Durchführung
der Kurse im 2021
wird laufend der
aktuellen Situation
angepasst.

Atmen und Bewegen
Lungensportgruppe
Erfahrungsaustauschgruppen
Besser leben mit COPD
Rauchstopp-Angebot



Atmen und Bewegen

Im Gruppenkurs «Atmen und Bewegen» lernen die Teilnehmenden die eigene Atmung und die Bewegung bewusster wahrzunehmen und profitieren dadurch von einer Verbesserung der Atemtechnik.

Atemwegserkrankungen führen oft zu Atemnot und verspannter Muskulatur, was das Wohlbefinden von Betroffenen stark beeinflussen kann. Durch die einfachen Atem- und Bewegungsübungen im Gruppenkurs wird die Muskulatur gestärkt und werden verspannte Körperregionen gelockert. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten angepasst.



Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen.

Leitung

Die Gruppen werden von Atem- und Bewegungstherapeutinnen geleitet.

Dauer

Kursdauer 60 Minuten
Semesterkurs, Einstieg auch während des Semesters möglich.

Kosten

CHF 10.00 pro Kurseinheit
Die Kurskosten für die besuchten Lektionen werden jeweils Ende Semester in Rechnung gestellt.

Auskunft und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Bern

Donnerstag	14.30–15.30	Ateminstitut Schweiz Spitalackerstrasse 67, Bern
------------	-------------	---

Biel/Bienne

Freitag	14.30–15.30 deutsch/französisch	Farelhaus Oberer Quai 12, Biel
---------	------------------------------------	-----------------------------------

Burgdorf

Donnerstag	14.30–15.30	Physiotherapie C. Keller AG Lyssachstrasse 7, Burgdorf
------------	-------------	---

Konolfingen

Montag	15.45–16.45	Kirchgemeindehaus Kirchweg 10, Konolfingen
--------	-------------	---

Langnau

Montag	16.30–17.30	Kirchgemeindehaus Dorfbergstrasse 2, Langnau
--------	-------------	---

Münsingen

Montag	09.15–10.15	Kirchgemeindehaus Schlossstrasse 11, Münsingen
--------	-------------	---

Thun

Mittwoch	14.00–15.00	Kirchgemeindehaus Thun-Strättligen Schulstrasse 45b, Thun
----------	-------------	--

Worb

Mittwoch	09.00–10.00	Kirchgemeindehaus Bühliweg 1, Worb
----------	-------------	---------------------------------------

Online-Angebot (Ateminstitut Schweiz)

Dienstag	09.30–10.30	via Zoom
Mittwoch	17.00–18.00	via Zoom

Lungensportgruppe

Menschen mit Atemwegserkrankungen leiden häufig unter Atemnot, Verspannungen und Blockaden, die das körperliche und seelische Wohlbefinden negativ beeinflussen.

In der Lungensportgruppe können die Teilnehmenden von einem wöchentlichen Gruppentraining mit Einzel- und Gruppenübungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination profitieren. Unter Berücksichtigung der individuellen Leistungs- und Befindlichkeitsniveaus, werden Trainingseinheiten mit und ohne Geräte durchgeführt. Zudem besteht die Möglichkeit sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Ziel des Trainings ist die Erhaltung oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Das Angebot eignet sich besonders als Anschlusstraining an die pulmonale Rehabilitation.



Zielgruppe

Erwachsene mit Atemwegserkrankungen. Von Vorteil nach einer stationären oder ambulanten pulmonalen Rehabilitation. Eine Teilnahme ist auch mit einem Sauerstoffgerät möglich.

Leitung

Die Gruppen werden von Physiotherapeuten/-innen geleitet.

Dauer

Kursdauer 90 Minuten
Semesterkurs, Einstieg auch während des Semesters möglich.

Kosten

CHF 12.00 pro Kurseinheit
Die Kurskosten für die besuchten Lektionen werden jeweils Ende Semester in Rechnung gestellt.

Auskunft und Anmeldung

Informieren Sie sich über freie Plätze und die Durchführung der Kurse:

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Burgdorf

Dienstag	14.30–16.00	Spital Emmental, Standort Burgdorf Physiotherapie, Haus-2, 2. UG Oberburgstrasse 54, Burgdorf
----------	-------------	---

Steffisburg

Dienstag	12.30–14.00	Physiotherapie & Training Burgergut Bernstrasse 107, Steffisburg
Freitag	10.00–11.30	Physiotherapie & Training Burgergut Bernstrasse 107, Steffisburg

Erfahrungsaustauschgruppen COPD und andere Lungenkrankheiten

Für Menschen mit einer chronischen Atemwegserkrankung verändert sich der Lebensalltag. Aufgrund ihrer Atemnot oder einer Sauerstofftherapie fällt es Betroffenen vielfach schwer, sich dem Rhythmus ihrer Umgebung anzupassen, was zu einer Isolation führen kann. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen.

Die Lungenliga Bern bietet Erfahrungsaustauschgruppen an, um Betroffene zu unterstützen – gemeinsam geht es leichter! Die Teilnehmenden lernen neue Lebensperspektiven kennen und tauschen wertvolle Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung aus. Sie lernen, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren und diese optimal einzusetzen und dadurch ihre Lebensqualität zu steigern. Wichtig ist hier auch der soziale Kontakt. Für Angehörige besteht je nach Gruppenkonstellation die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.



Zielgruppe

An COPD (Chronic obstructive pulmonary disease; chronisch obstruktive Lungenkrankheit) erkrankte Menschen sowie Menschen mit anderen Lungenkrankheiten, Angehörige und Bezugspersonen.

Leitung

Die Gruppen werden von Fachpersonen der Lungenliga Bern betreut.

Dauer

Die Treffen dauern zwei Stunden und finden in der Regel sechsmal jährlich statt. Eine Teilnahme ist einmalig oder mehrmals möglich.

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Auskunft und Anmeldung

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
kurse@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Bern

08. April, 27. Mai, 01. Juli, 26. August, 07. Oktober, 02. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	Kirchengemeinde Paulus Freiestrasse 20, Bern
---	---------------------------	---

Biel/Bienne

deutschsprachig: 13. April, 01. Juni, 03. August, 05. Oktober, 30. November	Dienstag 14.00–16.00	Farelhaus/Maison Farel Oberer Quai 12/Quai du Haut 12 Biel/Bienne
francophone: 15 avril, 03 juin, 05 août, 07 octobre, 02 décembre	jeudi 14.00–16.00	

Burgdorf

14. April, 23. Juni, 18. August, 13. Oktober, 01. Dezember	Mittwoch 14.00–16.00	Hotel Berchtold Bahnhofstrasse 90, Burgdorf
---	-------------------------	--

Langenthal

18. Februar, 15. April, 24. Juni, 19. August, 14. Oktober, 02. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	Hotel Bären St. Urbanstrasse 1, Langenthal
---	---------------------------	---

Langnau

25. Februar, 22. April, 01. Juli, 19. August, 21. Oktober, 09. Dezember	Donnerstag 14.00–16.00	Satellit Lungenliga Langnau Burgdorfstrasse 25, Langnau i. E.
---	---------------------------	--

Schwarzenburg

15. April, 03. Juni, 05. August, 02. September, 14. Oktober	Donnerstag 14.00–16.00	Frauenverein Schwarzenburg Güterstrasse 4, Schwarzenburg
--	---------------------------	---

Thun

19. Januar, 23. März, 01. Juni, 24. August, 19. Oktober, 7. Dezember	Dienstag 14.00–16.00	Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, Thun
--	-------------------------	---

Online-Angebote

Online-Angebote werden laufend auf www.lungenliga-be.ch/kurse aktualisiert.	via Teams
--	-----------

Besser leben mit COPD

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe an dem Coaching teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam (Lungenfachärztin/-arzt und Fachperson der Lungenliga) eine optimale individuelle Lösung für eine best-mögliche Alltagsbewältigung.

Kursziele

- Fördern der Lebensqualität
- Mehr Sicherheit im Alltag im Umgang mit COPD
- Besserer Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- Sie sind in der Lage, bei einer Verschlechterung rechtzeitig und richtig zu reagieren.

Module

1. COPD: Ursachen und Auswirkungen
2. Medikamente und Aktionsplan: Anwendung und Umsetzung
3. Atem- und Hustentechniken: Gewusst wie
4. Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
5. Körperliche Aktivität: Mit kleinen Schritten zum Ziel
6. Ernährung, Rauchen und Psyche: Chancen und Risiken



Zielgruppe

An COPD erkrankte Menschen sowie Angehörige und Bezugspersonen.

Leitung

Rahel Arnemann,
Fachperson Lungenliga Bern
Dr. med. B. Schweizer,
Programmpneumologe, Lindenhofspital

Dauer

6-wöchige Schulung (pro Woche ein Modul); anschliessend 12-monatige professionelle 1:1-Beratung und -Betreuung.

Kosten

CHF 120.00 inkl. Kursmaterial

Auskunft und Anmeldung

Lungenliga Bern
Kurse
Chutzenstrasse 10
3007 Bern
Tel. 031 300 26 26
Tel. 034 420 33 12
r.arnemann@lungenliga-be.ch

Webinar

24., 31. August, 07., 14., 21., 28. September	Dienstag 16.00–18.00	via Teams
--	-------------------------	-----------

Diese Schulung wird als Webinar durchgeführt. Dazu benötigen Teilnehmende einen Computer, ein Smartphone oder Tablet mit Internetverbindung.

Weitere Angebote vor Ort

Zusätzlich zum Webinar werden in verschiedenen Regionen im Kanton Bern Coachings vor Ort stattfinden. Bedingung zur Teilnahme ist eine Überweisung der Pneumologin, des Pneumologen.

Rauchstopp-Angebot

Raucherinnen und Raucher, welche sich mit dem Thema Rauchen und Rauchstopp auseinandersetzen, haben bereits einen ersten mutigen Schritt gemacht. Durch Informationsabende und Gruppenkurse weckt die Lungenliga Bern die Lust am Nichtrauchen und begleitet die Aufhörwilligen professionell in das rauchfreie Leben.

Am **Infoabend** klären sich die wichtigsten Fragen. Die Teilnehmenden erfahren mehr zu den Themen Tabak, Nikotin und Sucht. Sie erhalten Informationen über verschiedene Rauchstopp-Methoden sowie bewährte Tipps und Tricks für das rauchfreie Leben.

Im **Gruppenkurs** bereiten sich die Teilnehmenden mit einem Rauchstopp-Beratenden auf den Rauchstopp vor und nehmen diesen in Angriff. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und bleiben gemeinsam stark. Die Gruppenkurse sind interaktiv und informativ.



Zielgruppe

Raucherinnen und Raucher mit Aufhörwunsch.

Leitung

Das Angebot wird durch zertifizierte Rauchstopp-Beratende der Lungenliga Bern geleitet.

Dauer

Der **Infoabend** dauert zwei Stunden und findet zweimal jährlich statt.

Der **Gruppenkurs** umfasst vier Kurse à je zwei Stunden sowie zwei telefonische Nachberatungen nach 6 und 12 Monaten.

Kosten

Die Teilnahme am **Infoabend** ist kostenlos.

Der **Gruppenkurs** inkl. zwei telefonische Nachberatungen kostet CHF 250.00.

Dazu erhalten Sie kostenlos ein Workbook.

Auskunft und Anmeldung

Lungenliga Bern

Tabakprävention

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Tel. 031 300 26 26

rauchstopp@lungenliga-be.ch

www.lungenliga-be.ch

Infoabende

Bern

04. Mai	Dienstag 19.00–21.00	Didac Bern Alpeneggstrasse 1, Bern
---------	-------------------------	---------------------------------------

Thun

21. September	Dienstag 19.00–21.00	Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, Thun
---------------	-------------------------	---

Gruppenkurse

Bern

18., 25. Mai, 01., 08. Juni	Dienstag 19.00–21.00	Didac Bern Alpeneggstrasse 1, Bern
--------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

Thun

19., 26. Oktober, 02., 09. November	Dienstag 19.00–21.00	Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, Thun
--	-------------------------	---

Die Infoabende sowie die Gruppenkurse werden ab 5 Anmeldungen entweder vor Ort oder online durchgeführt.

GESCHÄFTSSTELLE

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE
Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Tel. +41 31 300 26 26
Fax +41 31 300 26 25

info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

PC-Konto 30-7820-7
IBAN CH 04 0900 0000 3000 7820 7

BERATUNGSSTELLEN

(Telefonnummer, Fax und E-Mail siehe
Geschäftsstelle)

Chutzenstrasse 10
3007 Bern

Marktgasse 1
4900 Langenthal

Bahnhofstrasse 2
2502 Biel

Aarefeldstrasse 19
3600 Thun

SATELLITEN

Zusätzlich zu den Beratungsstellen hat die
Lungenliga Bern in den Orten Burgdorf,
Interlaken und Langnau Satelliten, welche
auf Termin bedient werden.

