



Atmen und Bewegen

Kurs für Erwachsene mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung

Solothurn



LUNGENLIGA SOLOTHURN



Atmen und Bewegen

Verbessern Sie mit gezielten Atemübungen Ihre Lebensqualität. In Kleingruppen lernen Sie, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zu optimieren. Sie kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kurs teilnehmenden haben zudem die Gelegenheit, den sozialen Kontakt zu pflegen und Erfahrungen untereinander auszutauschen.

Zielgruppe

Menschen mit einer eingeschränkten Atmung (COPD, Asthma bronchiale, etc.)

Kursstart

Die Kurse finden fortlaufend statt.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Zeit

Jeweils am Montag
09.30 – 10.20 Uhr Fortgeschrittene
10.30 – 11.20 Uhr Einsteiger*innen

Jeweils am Mittwoch
11.00 – 11.50 Uhr (virtuell)

Ort

Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn

Leitung

Diplomierte Atemtherapeutin

Kleidung

Bequeme Alltagskleidung

Kurskosten pro Lektion (50 Minuten)

CHF 7.50 Mitglieder Lungenliga und
Inhaber*innen Kulturlegi
CHF 15.00 Nichtmitglieder

Krankenkasse

Die Gesamt- oder Teilkosten des Kurses werden evtl. mit Zusatzversicherung von der Krankenkasse übernommen. Klären Sie dies direkt mit Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung

Jetzt anmelden mit der Anmeldekarte oder online unter www.lungenliga-so.ch.



Anmeldekarte Atmen und Bewegen

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail-Adresse _____

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert? Bitte wählen Sie den gewünschten Kurs.
Die Anmeldung ist auch online unter www.lungenliga-so.ch möglich.

Sind Sie noch unentschlossen? Besuchen Sie unverbindlich ein kostenloses Probetraining.

Ich melde mich für den folgenden Kurs an:

- Montag, 09.30–10.20 Uhr Fortgeschrittene (vor Ort)
- Montag, 10.30–11.20 Uhr Einsteiger*innen (vor Ort)
- Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr (virtuell)

Mitgliedschaft bei der Lungenliga Solothurn

- Ja, ich bin bereits Mitglied.
- Nein, ich bin nicht Mitglied.
- Ja, ich möchte Einzelmitglied werden, jährlicher Beitrag CHF 36.00.
- Ja, ich möchte Kollektivmitglied werden, jährlicher Beitrag CHF 60.00.

Haben Sie Fragen? Wir sind gerne unter Tel. 032 628 68 28 für Sie da.

Datum _____

Unterschrift _____

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50064376
000006

DIE POST 



B



LUNGENLIGA SOLOTHURN

Tel. 032 628 68 28
kurse@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
Postfach 519
4502 Solothurn