



# Angebote 2026

für Betroffene & Angehörige



**LUNGENLIGA**  
Thurgau · Schaffhausen

# Wissen einatmen. Kraft ausatmen.

Die Lungenliga Thurgau – Schaffhausen unterstützt Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen durch alltagsnahe Angebote. Die Beratungen, Kurse und Workshops **fördern eine bessere Atmung, steigern die körperliche Leistungsfähigkeit** und ermöglichen den **Austausch** mit anderen Betroffenen.

Es lohnt sich immer, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Das neue Programm bietet viele Möglichkeiten. Dazu gehören zum Beispiel die **Lungensport – Gruppe**, die **Nikotinfrei – Beratung** und die geselligen **Luftholtage**.

Neu im Programm sind die **Atem-, Stress- und Schlaf – Workshops** sowie ein informativer **Online Nikotin – Durchblick**. Viele Angebote können Sie direkt online buchen oder auch online nutzen.

Viel Vergnügen beim Entdecken und Ausprobieren. Alle Angebote sind fachlich begleitet und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt.  
**Jetzt informieren und anmelden!**



Jetzt Mitglied  
werden und  
sparen!\*

## Unsere Beratungsstellen

Amriswil, Frauenfeld,  
Schaffhausen, Weinfelden

Kantonsspitäler Frauenfeld,  
Münsterlingen & Schaffhausen

## Gut zu wissen

10 % Rabatt als Lungenliga Mitglied\*  
30 % Rabatt mit Kultur-Legi  
(nicht kumulierbar)



KulturLegi

**Wann**

**Kurs 1: Frühjahr 2026/SH**  
21. April – 26. Mai 2026  
jeweils am Dienstag

**Kurs 2: Herbst 2026/TG**  
13. Aug. – 17. Sept. 2026  
jeweils am Donnerstag

**Zeit**

14.30 – 16.30 Uhr

## Coaching «Besser leben mit COPD»

Sie treffen sich sechs Wochen lang (1x pro Woche) mit anderen Betroffenen in einer kleinen Gruppe. Sie sprechen mit unseren Expert:innen und einem Facharzt oder einer Fachärztein für Lungenerkrankungen über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Strategien, die Ihre Lebensqualität spürbar verbessern.

**Wo**

Kurs 1: Schaffhausen  
Kurs 2: Weinfelden

**Kosten\***

CHF 120 inkl. Kursmaterial

**Wann**

nach Vereinbarung

**Dauer**

max. 5 Gespräche  
à 60 Minuten

Online  
Angebot  
und/oder  
vor Ort

## COPD – Einzelberatung

Husten? Atemnot? Leiden Sie an COPD?

Brauchen Sie Unterstützung und wünschen Sie sich einen leichteren Alltag? Wir sprechen mit Ihnen über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen. Ziel ist es, dass Sie Wege finden, die Ihnen mehr Sicherheit geben und Ihr Wohlbefinden erhöhen.

**Wo**

Amriswil, Frauenfeld,  
Weinfelden oder [online](#)

**Kosten pro Gespräch\***

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

**Wann**

jeden ersten Dienstag  
im Monat

**Zeit**

19.00 – 20.30 Uhr

## Selbsthilfe – Gruppe «Atemnot»

Spüren Sie im Alltag, wie Ihnen die Luft ausgeht? Haben Sie eine Lungenkrankheit? In der Selbsthilfegruppe Atemnot haben Betroffene die Möglichkeit, sich in einem ungezwungenen Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

*Für Menschen mit Lungen- oder Atemwegserkrankungen.*

**Wo**

Frauenfeld

**Kosten**

kostenlos

**Wo & Wann** (1x pro Woche)

**Amriswil:** Di 13.30 - 15.00 Uhr

**Dussnang:** Di 15.00 - 16.30 Uhr

**Frauenfeld:** Di 14.30 - 16.00 Uhr

oder Fr 11.00 - 12.30 Uhr

**Kreuzlingen:** Mi 10.00 - 11.30 Uhr

**Schaffhausen:** in Planung/s. Website

## Lungensport – Gruppe

Sport mit einer Lungenkrankheit ist möglich und wichtig. In diesen Gruppen werden Kraft- und Ausdauertraining unter Anleitung von Physiotherapeut:innen absolviert.



*Für Menschen mit Lungen- oder Atemwegserkrankungen.  
Notfall-Sauerstoff ist vor Ort!*

**Dauer**

90 Minuten

**Kosten pro Lektion\***

CHF 16

**Wo & Wann** (1x pro Woche)

**Frauenfeld:** Di 08.45 - 09.45 Uhr

**Kreuzlingen:** Mi 09.00 - 10.00 Uhr

**Romanshorn:** Mi 09.30 - 10.30 Uhr

**Schaffhausen:** Do 08.45 - 09.45 Uhr

## Atmen & Bewegen

Bewusstes Atmen und Bewegen ist gesund, hilft beim Entspannen und lindert Beschwerden. In der Gruppe ist die Motivation grösser.



**Dauer**

60 Minuten

**Kosten pro Lektion\***

CHF 13

**Wann**

**Kurs 1:** Di, 11. März 2026

**Kurs 2:** Di, 21. Okt. 2026

**Zeit**

19.00 – 20.30 Uhr

Online  
Angebot



## Online – Austausch Schlafapnoe

Nehmen Sie an einem Austausch mit Schlafapnoe-Betroffenen teil. Profitieren Sie von gegenseitigen Erfahrungen und dem Fachwissen unserer Berater:innen!

**Wo**  
online

**Kosten**  
kostenlos

**Wann**

nach Vereinbarung

**Zeit**

individuell

## Asthma – Beratung

Für Kinder und Erwachsene. Wir unterstützen Menschen mit Asthma und bieten individuell auf die Person abgestimmte Asthmaberatungen an.

**Wo**

Amriswil oder Weinfelden

**Kosten pro Gespräch\***

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

**Wann****Mai 2026**

Die genauen Daten folgen mit der persönlichen Einladung.

**Zeit**

nachmittags

## Luftholtag Pferdekutsche

Geniessen Sie die Natur und die Ruhe.  
Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine persönliche Einladung mit allen Infos.



*Für Kursteilnehmende & Sauerstoffpatient:innen (plus eine Begleitperson)*

**Wann****August/September 2026**

Die genauen Daten folgen mit der persönlichen Einladung.

**Zeit**

nachmittags

## Luftholtag Schiff – Fahrt

Entspannen Sie sich an der frischen Luft auf dem Wasser. Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine persönliche Einladung mit allen Infos.



*Für Patient:innen über 60 Jahre (plus eine Begleitperson)*

**Wo**Schaffhausen: Trasadingen  
Thurgau: Märwil**Kosten pro Person\***

CHF 22

**Wo**Schaffhausen: Salzstadel  
Thurgau: Kreuzlingen Hafen**Kosten pro Person\***

CHF 25

**Wann**

nach Vereinbarung

**Anmeldung**

online, telefonisch oder per Mail



## Lungen – Check

Mit diesem Test wird die Funktion der Lunge gemessen und aufgezeichnet. Die Resultate zeigen auf, ob die Atemwege Auffälligkeiten aufweisen.

**Wo**

Amriswil, Frauenfeld, Schaffhausen oder Weinfelden

**Kosten\***

CHF 20

(für Mitglieder gratis)

**Wann**

nach Vereinbarung

**Zeit**

45 Minuten pro Gespräch



## Coaching Chronische Erschöpfung

Sie sind oft erschöpft, müde und kraftlos?  
Sie leiden unter dem chronischen Fatigue-Syndrom/ Myalgische Enzephalomyelitis oder an den Folgen von Covid-19? Wir begleiten Sie zu mehr Lebensqualität!

**Wo**

Frauenfeld, Weinfelden oder online

**Kosten pro Gespräch\***

CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

\* Preise inkl. Mehrwertsteuer

**Wann**

nach Vereinbarung

**Zeit**

6 Gespräche



## Nikotinfrei? Ja, bitte!

Möchten Sie mit dem Rauchen, Vapen oder Snusen aufhören oder Ihren Nikotinkonsum reduzieren?  
Wir unterstützen Sie mit einer Nikotinfrei – Beratung.  
Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

**Wo**

Schaffhausen, Weinfelden,  
Kantonsspital Frauenfeld &  
Münsterlingen oder [online](#)

**Kosten\***

6 Gespräche: CHF 390  
1 Gespräch: CHF 75

Für Personen unter 18 Jahren oder  
in Ausbildung kostenlos!

**Wann**

Termine siehe Website  
oder auf Anfrage

**Zeit**

90 Minuten pro Treffen

## Nikotinfrei – Gruppenkurs



Sie möchten mit dem Rauchen, Vapen oder Snusen aufhören  
oder Ihren Nikotinkonsum reduzieren? In unserem Gruppenkurs  
gehen wir diesen Weg gemeinsam. Sie profitieren von fachlicher  
Begleitung, gegenseitiger Unterstützung und viel Erfahrung.

**Wo**

Frauenfeld oder  
auf Anfrage

**Kosten\***

6 Treffen: CHF 350

Für Personen unter 18 Jahren oder  
in Ausbildung kostenlos!

**Wann**

Termine siehe Website

**Zeit**

45 Minuten



## Online Nikotin – Durchblick

NEU

Eltern und Bezugspersonen erhalten eine Übersicht über  
die neuen Nikotinprodukte und Anregungen dazu, wie das  
Thema mit Kindern/Jugendlichen besprochen werden kann.  
*Dieses Angebot wird von der Lungenliga Zentralschweiz durchgeführt.*

**Wo**

[online](#)

**Kosten**

kostenlos

**Wann**

Termine siehe Website

**Zeit**

45 Minuten



## Nikotin Vertiefungs – Workshop

NEU

Eltern und andere Bezugspersonen lernen anhand von  
Beispielen, wie sie das Thema Nikotin ansprechen und  
den Austausch mit Jugendlichen stärken können.

*Dieses Angebot wird von der Lungenliga Zentralschweiz durchgeführt.*

**Wo**

[online](#)

**Kosten**

kostenlos

\*Preise inkl. Mehrwertsteuer

**Wann**

**Kurs 1:** Do, 11. Juni 2026 (online)

**Kurs 2:** Do, 22. Okt. 2026

**Zeit**

18.00 - 19.30 Uhr

Online  
Angebot  
und/oder  
vor Ort

## Schlaf – Workshop

NEU

**Wann**

**Kurs 1:** Do, 12. März 2026

**Kurs 2:** Do, 10. Sept. 2026

**Zeit**

18.00 - 19.30 Uhr

## Atem – Workshop

NEU

**Wann**

**Kurs 1:** Do, 07. Mai 2026 (online)

**Kurs 2:** Do, 24. Sept. 2026

**Zeit**

18.00 - 19.30 Uhr

Online  
Angebot  
und/oder  
vor Ort

## Stress – Workshop

NEU



## Online-Shop



[lungenliga-shop.ch](http://lungenliga-shop.ch)

## Über 250 Produkte rund um das Thema Lunge & Atmung

Jetzt bequem von zu Hause aus bestellen.

**Wo**

**Kurs 1:** online

**Kurs 2:** Weinfelden

**Kosten\***

CHF 60

**Wo**

**Kurs 1:** Amriswil

**Kurs 2:** Weinfelden

**Kosten\***

CHF 60

**Wo**

**Kurs 1:** online

**Kurs 2:** Weinfelden

**Kosten\***

CHF 60



Angebot auch für Betriebe/  
Institutionen buchbar

\* Preise inkl. Mehrwertsteuer

# Anmeldung und Details zu unseren Angeboten: [www.lungenliga-tgsh.ch/kurse](http://www.lungenliga-tgsh.ch/kurse)



## Kurs – Informationen

Bei den Kursen *Atmen & Bewegen* sowie der *Lungensportgruppe* erfolgt die Verrechnung pro Quartal im Voraus. Sie sind selbst für Ihre Versicherung verantwortlich und nicht über uns versichert. Fragen Sie Ihre Krankenkasse – vielleicht übernimmt diese einen Teil der Kosten.

## Die Lungensportgruppe wird unterstützt durch:



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem beigelegten Anmelde – Formular, per Telefon, E-Mail oder auf unserer Website an.

## Kontakt

info@lungenliga-tgsh.ch, 071 626 98 98

Lungenliga Thurgau – Schaffhausen, Bahnhofstr. 15, 8570 Weinfelden

**Standorte: Amriswil, Frauenfeld, Schaffhausen und Weinfelden**

## Spenden

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die wichtige Arbeit in der Prävention und Forschung sowie Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung.



## Jetzt Mitglied werden & profitieren

- **Lungen-Check**  
einmal jährlich ein kostenloser Vorsorgetest im Wert von CHF 20
- **Geschehen aktiv mitbestimmen**  
an der Generalversammlung
- **10 % Rabatt**  
auf Kursangebote und im Online-Shop der Lungenliga Thurgau – Schaffhausen



Der Jahresbeitrag für eine Einzelmitgliedschaft beträgt CHF 45.–

We sind ZEWO-zertifiziert





GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50140589

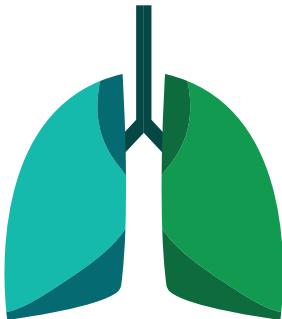
000006

DIE POST

B



## Mehr Luft fürs Leben



**LUNGENLIGA**  
Thurgau · Schaffhausen

Lungenliga  
Thurgau – Schaffhausen  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden

# Kursanmeldung



Ich melde mich für folgendes Angebot an:

- Atmen & Bewegen in \_\_\_\_\_
- Lungensport – Gruppe in \_\_\_\_\_
- Coaching «Besser leben mit COPD» am \_\_\_\_\_
- COPD – Einzelberatung
- Online – Austausch Schlafapnoe am \_\_\_\_\_
- Workshop Schlaf  Atem  Stress am \_\_\_\_\_
- Coaching Chronische Erschöpfung
- Nikotinfrei – Einzelberatung Gruppenkurs
- Selbsthilfe – Gruppe «Atemnot»
- Lungen – Check in \_\_\_\_\_
- Ich werde Mitglied und spare 10 %.
- Ich habe eine KulturLegi und spare 30 %.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift : \_\_\_\_\_

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Unfallversicherung Sache der Kursteilnehmenden ist und dass die Lungenliga meine Daten zum Zwecke der Kursadministration an Umsetzungspartner (externe Kursleitung) weiterleitet respektive zwecks Anwesenheitskontrolle austauscht. Des Weiteren nehme ich die Datenschutzerklärung unter [www.lungenliga.ch/lungenliga-tgsh](http://www.lungenliga.ch/lungenliga-tgsh) zur Kenntnis.

**Lungenliga Thurgau – Schaffhausen**

Tel. 071 626 98 98

[info@lungenliga-tgsh.ch](mailto:info@lungenliga-tgsh.ch)

[www.lungenliga-tgsh.ch](http://www.lungenliga-tgsh.ch)



**LUNGENLIGA**  
Thurgau · Schaffhausen