



# 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 **Luftholstage**.

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  
  
Kantonsspitaler 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 Fachärztin für Lungenkrankheiten 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

\*Preise inkl. Mehrwertsteuer

**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.

*Für alle, die ihre Lungengesundheit stärken möchten.*



**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 – 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.

\*Preise inkl. Mehrwertsteuer

## Wann

**Mai 2026**

Die genauen Daten folgen mit der persönlichen Einladung.

## Zeit

nachmittags

## Luftholtag Pferddekutsche

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)*



## Wo

Schaffhausen: Trasadingen  
Thurgau: Märwil

## Kosten pro Person\*

CHF 22

## 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: 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



Möchten Sie erfahren, wie Schlaf funktioniert und welche individuellen Schlaftypen es gibt? Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, alltagstaugliche Anregungen und klare Strategien für einen dauerhaft besseren Schlaf.

## Wo

Kurs 1: online

Kurs 2: Weinfelden

## Kosten\*

CHF 60

## Wann

Kurs 1: Do, 12. März 2026

Kurs 2: Do, 10. Sept. 2026

## Zeit

18.00 - 19.30 Uhr

# Atem – Workshop

NEU



In diesem Workshop lernen Sie den Einfluss Ihrer Atmung auf Ihr persönliches Wohlbefinden kennen. Sie analysieren die eigenen Atemmuster und erlernen spezielle Atemübungen, um Ihre innere Balance zu stärken oder Stress zu reduzieren.

## Wo

Kurs 1: Amriswil

Kurs 2: Weinfelden

## Kosten\*

CHF 60

## 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



Gemeinsam werden persönliche Stresssituationen angeschaut und Wege erarbeitet, besser damit umzugehen. Ziel ist es, stressige Situationen neu zu bewerten und entsprechend zu handeln.

## Wo

Kurs 1: online

Kurs 2: Weinfelden

## Kosten\*

CHF 60

Online-Shop



lungenliga-shop.ch

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

Jetzt bequem von zu Hause aus bestellen.



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 *Lungensport-Gruppe* 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](mailto: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.–

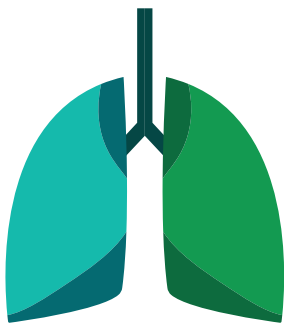
Wir sind ZEWO-zertifiziert



Gedruckt durch:  
**BRUGGLI  
MEDIEN**



Mehr Luft fürs Leben



**LUNGENLIGA**

Thurgau · Schaffhausen



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50140589  
000006



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