



## Alle Angebote auf einen Blick

### Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Jahresprogramm 2026

# Jahresprogramm 2026

## Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Entdecken Sie im aktuellen Jahresprogramm unsere Kurse und Angebote der nächsten zwölf Monate. Stärken Sie Ihre Lunge und erleben Sie, wie eine gesunde Atmung Ihr Leben positiv beeinflussen kann.

Alle Daten und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter nebenstehendem QR-Code oder [www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse). Schauen Sie regelmässig vorbei, um keine neuen Kurse und Angebote zu verpassen.

Haben Sie das Passende gefunden? Dann melden Sie sich jetzt an! Entweder direkt online auf unserer Website, per Telefon unter 041 429 31 10 oder per Mail an [gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch](mailto:gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch)

Wir freuen uns auf Sie!



## Angebote für Lungenerkrankte

### Atemfit

Verbessern Sie Ihre Körperkraft, Ausdauer und Atmung in fünf Trainings.

Ort: April in Freienbach SZ, November in Sursee

### Kosten \*

CHF 75.00

CHF 50.00 für Mitglieder und Patient:innen  
5 Einheiten

### Besser Leben mit COPD

Werden Sie Expert:in im eigenen Umgang mit COPD.

Ort: Gruppencoaching Februar in Freienbach SZ, September in Sursee  
Einzelcoaching nach Absprache

CHF 120.00

6 Module

Angebote für alle	Kosten *
<b>Atmung und Entspannung</b> Bauen Sie durch die Atmung Spannungen ab. Lernen Sie, wie Sie durch Atemübungen Ihr Wohlbefinden beeinflussen und dadurch den Alltag besser bewältigen können. Ort: Januar in Alpnach, Juni in Freienbach SZ	CHF 100.00 CHF 70.00 für Mitglieder und Patient:innen 6 Einheiten
<b>Lungen Self-Check</b> Entdecken Sie in drei Wochen das Potenzial Ihrer Atmung und profitieren Sie von mehr Energie und Entspannung im Alltag. Mit praktischen Übungen und animierten Anleitungen im Workbook. Ort: Selbstständig mit Workbook	CHF 49.00 exkl. Versandkosten
<b>Nikotin-Durchblick</b> Orientieren Sie sich an der Infoveranstaltung über die neuen Nikotinprodukte, klären Sie Fragen und profitieren Sie von Tipps, wie Sie das Thema mit Kindern und Jugendlichen besprechen können. Ort: Online, auf Anfrage vor Ort	Kostenlos
<b>Nikotin-Durchblick – Vertiefungsworkshop</b> Erfahren Sie, wie Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden können, nikotinfrei zu bleiben. Im Workshop werden geeignete Methoden vermittelt und altersgerechte Dialoge geübt. Ort: Online, auf Anfrage vor Ort	Kostenlos
<b>Messen und auswerten</b> <b>Lungenfunktionstest</b> Prüfen Sie, wie leistungsfähig Ihre Lunge ist. Ort: Emmen	Siehe Website
<b>Stressbewältigungs-Check mit HRV-Messung</b> Ideal für alle, die herausfinden wollen, wie der Körper Beanspruchungen wie z.B. Stress bewältigt und wie die Atmung für die Regeneration genutzt werden kann. Ort: Emmen	
<b>Schlaf-Check</b> Testen Sie während zwei Nächten Ihren Schlaf. Erkennen Sie Schlafapnoe frühzeitig und schützen Sie sich vor den Risiken. Ort: Online, selbstständig mit Screening-Gerät	

## Angebote exklusiv für Patient:innen

	Kosten *
<b>COPD-Stamm – Erfahrungsaustausch</b> Tauschen Sie sich mit anderen COPD-Betroffenen unter der Führung von Lungenliga-Fachpersonen über Ihren Alltag aus und tanken Sie Motivation. <b>Ort:</b> Online, 4x im Jahr	<b>Kostenlos</b>
<b>Schnuuf-Treff</b> Speziell für COPD- und Sauerstoffpatient:innen. Geniessen Sie ein paar unbeschwerde Stunden mit Austausch, Essen, Bewegung und Unterhaltung. Sie erhalten eine persönliche Einladung. <b>Ort und Datum:</b> April in Altdorf, Juni in Pfäffikon, September in Sursee	<b>Siehe persönliche Einladung</b>
<b>Webinar CPAP</b> Speziell für CPAP-Patient:innen im ersten Jahr nach der Abgabe. Nutzen Sie die Tipps in der Anfangszeit Ihrer Therapie. Sie erhalten eine persönliche Einladung. <b>Ort:</b> Online	<b>Kostenlos</b>
<b>RespiraForum</b> Ein Anlass für Austausch, Wissen und Wohlbefinden. Sie erhalten eine persönliche Einladung. <b>Ort und Datum:</b> Oktober in Luzern	<b>Siehe persönliche Einladung</b>

## Angebote für Angehörige

	Kosten *
<b>Angehörigen-Anlass</b> Speziell für Angehörige von Lungenliga-Patient:innen sowie weitere betreuende Angehörige. Im Zentrum stehen der Austausch, hilfreiches Wissen und neue Impulse für den Alltag. <b>Ort:</b> Siehe Website	<b>Kostenlos</b>

## Angebote für Nikotin-Konsumierende

	Kosten *
<b>Rauchstopp-Challenge</b> Schaffen Sie selbstständig den Rauchstopp mit zehn Kurzvideos und meistern Sie die Challenge. <b>Ort:</b> Selbstständig mit Online-Videos	<b>CHF 90.00</b> pro Person
<b>Nikotinstopp-Training einzeln</b> Finden Sie Ihren individuellen Weg in ein nikotinfreies Leben. <b>Ort:</b> Online, per Telefon, Beratungsstelle Emmen	<b>CHF 225.00</b> kostenlos für Jugendliche
<b>Nikotinstopp-Party</b> Meistern Sie gemeinsam mit Ihren Freunden den Nikotinstopp. Sie stellen die Gruppe zusammen und unsere Nikotinstopp-Trainerin kommt zu Ihnen. <b>Ort:</b> Im Verein oder Lokal - Sie schlagen den Ort vor	<b>Auf Anfrage</b>

## Angebote für Betriebe und Gruppen

	Kosten *
<b>PulMotion</b> Die Lungengesundheit von Mitarbeitenden fördern. Es stehen verschiedene Workshops zur Verfügung. <b>Ort:</b> Nach Vereinbarung	<b>Siehe Website</b>
<b>Stressbewältigungs-Check mit HRV-Messung</b> Ideal für Betriebe, die ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen möchten, besser mit Stress umzugehen und durch bewusste Atmung Erholung, Konzentration und Gesundheit zu fördern. <b>Ort:</b> Nach Vereinbarung	<b>Siehe Website</b>

\*Kosten ohne Gewähr

## Die Lungenliga in Ihrer Nähe

**Geschäfts- und Beratungsstelle Emmen**  
Mooshüslistrasse 14, 6032 Emmen

**Beratungsstelle Sursee**  
Industriestrasse 12, 6210 Sursee

**Beratungsstelle Baar**  
Landhausstrasse 19, 6340 Baar

**Beratungsstelle Sarnen**  
Flüelistrasse 2b, 6060 Sarnen

**Beratungsstelle Brunnen**  
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen

**Beratungsstelle Pfäffikon SZ**  
Zentrum Staldenbach 5, 8808 Pfäffikon

**Beratungsstelle Altdorf**  
Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf

Telefon 041 429 31 10  
Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-zentralschweiz.ch  
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

## Unterstützen Sie unsere Arbeit.

Spendenkonto der Lungenliga  
Zentralschweiz:  
PC 60-217-6  
IBAN CH65 0900 0000 6000 0217 6

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen  
Betrag und Spende  
bestätigen

