

Mehr Luft fürs Leben.



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50279815  
506032

**DIE POST**

**B**



Lungenliga Zentralschweiz  
Mooshüslistrasse 14  
6032 Emmen



RICHTIG ATMEN

## Kurs Atemfit

Trainieren Sie in fünf Kurseinheiten Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer. Jedes Training wird mit Kaffee und Kuchen abgerundet.

Melden Sie sich jetzt an.

Herbst 2023 in Emmen



## Atemfit

Atemfit ist ein dosiertes, ganzheitliches Atemtraining. Mit dem Training stärken Sie Ihre Atmung und Ihre Fitness. Zudem lernen Sie über die Atmung bewusst zu entspannen.

Jede Kurseinheit wird mit einer gemütlichen Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen abgerundet.

Ein Kurs Atemfit endet nach den fünf Kurseinheiten und wechselt danach den Standort.

### Daten

Jeweils am Dienstag von 14:30 - 15:30 Uhr  
14./21./28. November 2023  
und 5./12. Dezember 2023

### Ort

Betagtenzentrum Emmen  
Kirchfeldstrasse 23  
6032 Emmen

### Kosten

Mitglieder und Patienten\*innen CHF 50.00  
Für alle anderen CHF 75.00

### Kursleitung

Physiotherapeutin

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Team Gesundheitsförderung und Prävention,  
Tel. 041 429 31 10 oder [info@lungenliga-zentralschweiz.ch](mailto:info@lungenliga-zentralschweiz.ch).

**Tun Sie sich etwas Gutes und melden Sie sich an. Wir freuen uns.**



## Anmeldekarte Atemfit in Emmen Herbst 2023

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

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

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

Telefon \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Mitgliedschaft bei der Lungenliga Zentralschweiz

- Ich bin Mitglied der Lungenliga Zentralschweiz.
- Ich möchte gerne Mitglied der Lungenliga Zentralschweiz werden.  
Eine Einzelmitgliedschaft kostet CHF 36.00 im Jahr.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_