



RICHTIG DURCHATMEN

Atemtour

Kommen Sie mit uns auf einen Spaziergang im Freien und atmen Sie dabei richtig durch.

Durchatmen und sich stärken

Atemtour

Wir kombinieren den Spaziergang mit einfachen Atemübungen. Bei jeder Tour fließen Themen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ein.

Die Atemtour findet an sechs Standorten im Raum Zentralschweiz statt und wird bei jedem Wetter durchgeführt. Der Spaziergang dauert 45 Minuten.

Kursleitung

Mitarbeitende Lungenliga Zentralschweiz

Orte

Durchführung an unseren Beratungsstellen in den Kantonen Luzern, Obwalden, Schwyz und Zug

Kosten

Kostenlos für Mitglieder der Lungenliga Zentralschweiz
CHF 10.00 für alle anderen

Werden Sie Mitglied bei der Lungenliga Zentralschweiz. Ab CHF 36.00 pro Jahr sind Sie dabei. Gerne senden wir Ihnen mehr Informationen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Team Gesundheitsförderung und Prävention, Tel. 041 429 31 10 oder info@lungenliga-zentralschweiz.ch.

Datum

Die Termine der Atemtour sind online unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse aufgeschaltet.

Anmeldung

Suchen Sie sich auf unserer Website unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse Ihre Atemtour aus und melden Sie sich gleich online an.

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Teilnahmebestätigung sowie eine genaue Wegbeschreibung.

Wählen Sie eine Atemtour in Ihrer Nähe und melden Sie sich gleich an.