

GAS/ECR/ICR



nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50064376  
000006

DIE POST

B



LUNGENLIGA SOLOTHURN

Tel. 062 206 77 55  
kurse@lungenliga-so.ch  
www.lungenliga-so.ch

Lungenliga Solothurn  
Dornacherstrasse 33  
Postfach 519  
4502 Solothurn

## Atmen und Bewegen

Kurs für Erwachsene mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung

Olten



LUNGENLIGA SOLOTHURN

Atmen und Bewegen





## Atmen und Bewegen

Verbessern Sie mit gezielten Atemübungen Ihre Lebensqualität. In Kleingruppen lernen Sie, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zu optimieren. Sie kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursteilnehmenden haben zudem die Gelegenheit, den sozialen Kontakt zu pflegen und Erfahrungen untereinander auszutauschen.

### Zielgruppe

Menschen mit einer eingeschränkten Atmung (COPD, Asthma bronchiale, etc.)

### Kursstart

Die Kurse finden fortlaufend statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### Zeit

Jeweils am Mittwoch  
09.30–10.20 Uhr Fortgeschrittene  
10.30–11.20 Uhr Einsteiger/innen

### Ort

Beratungsstelle Lungenliga Solothurn  
Neuhardstrasse 38 / Eingang Ost  
4600 Olten

### Leitung

Diplomierte Atemtherapeutin

### Kleidung

Bequeme Alltagskleidung

### Kurskosten pro Lektion (50 Minuten)

CHF 7.50 Mitglieder Lungenliga und  
Inhaber/innen Kulturlegi  
CHF 15.00 Nichtmitglieder

### Krankenkasse

Die Gesamt- oder Teilkosten des Kurses werden evtl. mit Zusatzversicherung von der Krankenkasse übernommen. Klären Sie dies direkt mit Ihrer Krankenkasse.

### Anmeldung

Jetzt anmelden mit der Anmeldekarte oder online unter [www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch).

---

**Atemübungen im Kurs lernen und im Alltag ganz leicht anwenden.**

---

## Anmeldekarte Atmen und Bewegen

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

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

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

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

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

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert? Bitte wählen Sie den gewünschten Kurs. Die Anmeldung ist auch online unter [www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch) möglich.

Sind Sie noch unentschieden? Besuchen Sie unverbindlich ein kostenloses Probetraining.

### Ich melde mich für den folgenden Kurs an:

- Mittwoch, 09.30–10.20 Uhr Fortgeschrittene in Olten
- Mittwoch, 10.30–11.20 Uhr Einsteiger/innen in Olten

### Mitgliedschaft bei der Lungenliga Solothurn

- Ja, ich bin bereits Mitglied.
- Nein, ich bin nicht Mitglied.
- Ja, ich möchte Einzelmitglied werden, jährlicher Beitrag CHF 36.00.
- Ja, ich möchte Kollektivmitglied werden, jährlicher Beitrag CHF 60.00.

Haben Sie Fragen? Wir sind gerne unter Tel. 062 206 77 55 für Sie da.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_