



richtig atmen

## Atemtour

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

# Atemtour

Wir kombinieren einen Spaziergang mit wirkungsvollen Atemübungen. Bei jeder Tour fließen Themen ein, die Ihre Gesundheit fördern.

Die Atemtour findet an allen Standorten der Lungenliga Zentralschweiz statt. Sie wird bei jedem Wetter durchgeführt. Der Spaziergang startet jeweils um 10 Uhr und dauert 45 Minuten.

## Orte

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

## Kursleitung

Mitarbeitende Lungenliga Zentralschweiz

## Datum und Anmeldung

Die Termine sind auf der Website unter [www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse) aufgeschaltet.

Sie können sich direkt online oder telefonisch für die passende Atemtour anmelden.

## Kosten

- Für Mitglieder der Lungenliga Zentralschweiz CHF 5.00 / Tour
- Für Nicht-Mitglieder CHF 10.00 / Tour

## Kontakt

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

Mehr Informationen zur Atemtour erhalten Sie auf unserer Website unter [www.lungenliga-zentralschweiz.ch](http://www.lungenliga-zentralschweiz.ch).



«Wann immer es geht, bin ich bei der Atemtour dabei. Ich habe COPD und Schlafapnoe und für mich ist es hilfreich, wenn ich sehe, welche Atemübungen ich machen kann. Ich kann die Atemtour sehr empfehlen, es ist wichtig, dass man etwas macht und sich bewegt. Dazu kommt, dass es schön ist, unter die Leute zu kommen, sich auszutauschen und mit anderen zu sprechen, welche die gleichen oder ähnliche Probleme haben. Auch dieser soziale Aspekt ist wichtig.»

Regula Schnellmann-Zehnder, Teilnehmerin Atemtour

