

Mehr Luft fürs Leben.



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren,
ne pas affranchir
non affrancare

50279815
506032

DIE POST

B



Lungensliga Zentralschweiz
Mooshüslistrasse 14
6032 Emmen



Atemfit

Trainieren Sie in fünf Kurseinheiten
Ihre Atmung, Kraft und Ausdauer.

RICHTIG ATMEN

Winter 2024/25 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
03./10./17. Dezember 2024
und 07./14. Januar 2025

Ort

Betagtenzentren Emmen AG
Kirchfeldstrasse 27
6032 Emmen

Kosten

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

Kursleitung

Physiotherapeutin

Anmeldeschluss

Freitag, 29. November 2024

Anmeldung

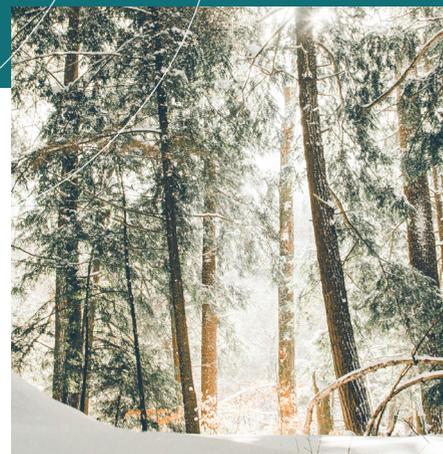
Melden Sie sich online an unter
www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen
beschränkt. Sie erhalten nach der
Anmeldung eine Teilnahmebestätigung
und eine Wegbeschreibung.

Kontakt

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das
Team Gesundheitsförderung & Prävention:
Tel. 041 429 31 10
gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch

Mehr Informationen
zu Atemfit und
weiteren Angeboten
erhalten Sie auf der
Website unter
www.lungenliga-zentralschweiz.ch.



Anmeldekarte Atemfit in Emmen Winter 2024/25

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 _____

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