



Angebote 2025

für Betroffene & Angehörige



LUNGENLIGA THURGAU

Wann

Kurs 1: Frühjahr 2025

22. April – 27. Mai
jeweils am Dienstag

Kurs 2: Herbst 2025

04. Sept. – 09. Okt.
jeweils am Donnerstag

Zeit

14.30 – 16.30 Uhr

Coaching «Besser leben mit COPD»

Sie treffen sich sechs Wochen lang (1x pro Woche) mit anderen Betroffenen in einer kleinen Gruppe. Sie sprechen mit unseren Expert:innen und einem Facharzt /einer Fachärztin für Lungenkrankheiten über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen.



Wo

Kurs 1: Weinfelden
Kurs 2: Amriswil

Kosten*

CHF 120 inkl. Kursmaterial

Wann

nach Vereinbarung

Dauer

max. 5 Gespräche
à 60 Minuten

COPD – Einzelberatung

Husten? Atemnot? Leiden Sie an COPD?
Brauchen Sie Unterstützung und wünschen Sie sich einen leichteren Alltag? In unserer Beratung sprechen Sie mit unseren Expert:innen über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen.

Wo

Beratungsstellen Weinfelden,
Amriswil oder Frauenfeld

Kosten pro Gespräch*

CHF 90 / Mit einer ärztlichen
Verordnung übernimmt Ihre
Krankenkasse die Kosten.

Wann

jeden ersten Dienstag
im Monat

Zeit

19.00 – 20.30 Uhr

Selbsthilfe – Gruppe «Atemnot»

Spüren Sie im Alltag, wie Ihnen die Luft ausgeht? Haben Sie eine Lungenkrankheit? In der Selbsthilfegruppe Atemnot haben Betroffene die Möglichkeit, sich in ungezwungenem Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wo

Beratungsstelle Frauenfeld

Kosten

kostenlos

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann

1x pro Woche

Ort & Zeit

Amriswil: Di 13.30 - 15.00 Uhr

Dussnang: Di 15.00 - 16.30 Uhr

Frauenfeld: Di 14.30 - 16.00 Uhr
oder
Fr 08.30 - 10.00 Uhr

Kreuzlingen: Mi 10.00 - 11.30 Uhr

Steckborn: Do 09.30 - 11.00 Uhr

Lungensport – Gruppe

Sport mit einer Lungenkrankheit ist möglich und wichtig. Unsere Lungensport-Gruppe ist speziell für Menschen mit Atemnot unter fachlicher Anleitung.

Notfall-Sauerstoff ist vor Ort!



Dauer

90 Minuten

Kosten pro Lektion*

CHF 16

Wann

1x pro Woche

Ort & Zeit

Frauenfeld: Di 08.45 - 09.45 Uhr

Kreuzlingen: Mi 09.00 - 10.00 Uhr

Romanshorn: Mi 09.30 - 10.30 Uhr

Atmen & Bewegen

Bewusstes Atmen und Bewegen ist gesund, hilft beim Entspannen und kann Beschwerden lindern.



Dauer

60 Minuten

Kosten pro Lektion*

CHF 13

Wann

Dienstag, 18. März 2025

Dienstag, 09. Sept. 2025

Zeit

19.00 – 20.30 Uhr

Online-Austausch Schlafapnoe



Kommen Sie mit uns auf eine Reise von Schlafapnoe-Betroffenen, die von ihren Erfahrungen berichten. Profitieren Sie vom Fachwissen unserer Lungenliga-Beraterin!

Wo

online

Kosten

kostenlos

Online-Shop

lungenliga-shop.ch

Noch nicht die richtige Maske gefunden?

Jetzt blitzschnell zur passenden Maske mit der virtuellen Gesichtsvermessung von MaskFit, jetzt auch im Online-Shop!



*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann

Mittwoch, 21. Mai 2025

Zeit

nachmittags

Luftholtag Pferdekutsche

Geniessen Sie die Natur und die Ruhe.
Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine persönliche Einladung mit allen Infos.



Wo

Bohl, 9562 Märwil

Kosten pro Person*

CHF 22

Wann

Mittwoch, 03. Sept. 2025

Mittwoch, 10. Sept. 2025

Mittwoch, 17. Sept. 2025

Zeit

nachmittags

Luftholtag Schiff-Fahrt

Erholen Sie sich an der frischen Luft auf dem Bodensee.
Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine persönliche Einladung mit allen Infos und der Möglichkeit, sich anzumelden.

Wo

Kreuzlingen, Hafen

Kosten pro Person*

CHF 27

Wann

nach Vereinbarung

Anmeldung online



Lungen – Check

Mit diesem Test wird die Funktion der Lunge gemessen und aufgezeichnet.
Die Resultate zeigen auf, ob die Atemwege offen oder verengt sind.

MEHR LUFT
FÜRS LEBEN



Wo

Beratungsstellen Weinfelden, Frauenfeld und Amriswil

Kosten*

CHF 20

(für Mitglieder gratis)

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

6 Gespräche



Rauchstopp? Ja, bitte!

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?
Wir unterstützen Sie gerne mit unserer Rauchstopp-Beratung!
Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Wo

Beratungsstellen Lungenliga, Kantonsspital Frauenfeld & Münsterlingen oder online

Kosten*

6 Gespräche: CHF 390

1 Gespräch: CHF 75

Gruppenkurse auf Anfrage

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann
nach Vereinbarung



Zeit
45 Minuten pro Gespräch

Coaching Chronische Erschöpfung

Sind Sie oft erschöpft, müde und kraftlos?
Sie leiden unter dem chronischen Erschöpfungssyndrom (Fatigue)?



Wo
Beratungsstellen Weinfelden und Frauenfeld oder online

Kosten pro Gespräch*
CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

Wann
nach Vereinbarung



Zeit
45 Minuten pro Gespräch

Long Covid Coaching

Leiden Sie an den Folgen von COVID-19?
Möchten Sie trotzdem wieder einen leichteren Alltag?
Mit unserem Coaching bekommen Sie wieder mehr Energie!

Wo
Beratungsstellen Weinfelden und Frauenfeld oder online

Kosten pro Gespräch*
CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

Wann
nach Vereinbarung

Zeit
individuell

Asthma – Beratung

Für Kinder und Erwachsene.
Die Lungenliga Thurgau unterstützt Menschen mit Asthma und bietet individuell auf die Person abgestimmte Asthmaberatungen an.



Wo
Beratungsstellen Weinfelden und Amriswil

Kosten pro Gespräch*
CHF 90 / Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

Jetzt Mitglied werden und sparen!

Als Mitglied profitieren Sie von **10% Rabatt auf alle Kurse** sowie auf Produkte aus unserem Online-Shop.



*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Anmeldung und Details zu unseren Angeboten: www.lungenliga-tg.ch/kurse



Kurs-Informationen

Bei den Kursen Atmen & Bewegen sowie der Lungensport-Gruppe erfolgt die Verrechnung pro Quartal im Voraus. Sie sind selbst für Ihre Versicherung verantwortlich und nicht über uns versichert. Fragen Sie Ihre Krankenversicherung – vielleicht übernimmt diese einen Teil der Kosten.

Die Lungensportgruppe wird unterstützt durch:

LÖWENSTEIN
medical



Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem angehängten Anmelde-Formular, per Telefon, E-Mail oder auf unserer Website an.

Kontakt

Bei Fragen zu unseren Angeboten geben wir Ihnen gerne Auskunft: info@lungenliga-tg.ch, 071 626 98 98
Lungenliga Thurgau, Bahnhofstrasse 15, 8570 Weinfelden

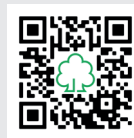
Spenden

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die wichtige Arbeit in der Prävention und Forschung sowie Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung.



Als Mitglied profitieren

- **Lungen-Check**
einmal jährlich kostenloser Vorsorgetest im Wert von CHF 20
- **Geschehen aktiv mitbestimmen**
an der Generalversammlung
- **10% Rabatt**
auf Kursangebote und im Online-Shop der Lungenliga Thurgau



Der Jahresbeitrag für eine Einzelmitgliedschaft beträgt CHF 45.-

Wir sind ZEWÖ-zertifiziert



Gedruckt durch:
**BRUGGLI
MEDIEN**

Mehr Luft fürs Leben



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50140589
000006

B

DIE POST 



Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden



LUNGENLIGA THURGAU

Kursanmeldung

Ich melde mich für folgendes Angebot an:

- Atmen & Bewegen in _____
- Lungensport – Gruppe in _____
- Coaching «Besser leben mit COPD»
- COPD – Einzelberatung
- Online – Austausch Schlafapnoe
- Long Covid Coaching
- Coaching Chronische Erschöpfung
- Rauchstopp – Beratung
- Selbsthilfe-Gruppe «Atemnot»
- Lungen – Check
- Ich werde Mitglied und profitiere von 10% Rabatt.**

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Datum/Unterschrift: _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Unfallversicherung Sache der Kursteilnehmenden ist und dass die Lungenliga Thurgau meine Daten zum Zwecke der Kursadministration an Umsetzungspartner (externe Kursleitung) weiterleitet respektive zwecks Anwesenheitskontrolle austauscht. Des Weiteren nehme ich die Datenschutzerklärung unter www.lungenliga.ch/lungenliga-thurgau zur Kenntnis.