



Angebote 2026

für Betroffene & Angehörige



LUNGENLIGA
Thurgau · Schaffhausen

Wissen einatmen. Kraft ausatmen.

Die Lungenliga Thurgau – Schaffhausen unterstützt Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen durch alltagsnahe Angebote. Die Beratungen, Kurse und Workshops **fördern eine bessere Atmung, steigern die körperliche Leistungsfähigkeit** und ermöglichen den **Austausch** mit anderen Betroffenen.

Es lohnt sich immer, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Das neue Programm bietet viele Möglichkeiten. Dazu gehören zum Beispiel die **Lungensport – Gruppe**, die **Nikotinfrei – Beratung** und die geselligen **Luftholstage**.

Neu im Programm sind die **Atem-, Stress- und Schlaf – Workshops** sowie ein informativer **Online Nikotin – Durchblick**. Viele Angebote können Sie direkt online buchen oder auch online nutzen.

Viel Vergnügen beim Entdecken und Ausprobieren. Alle Angebote sind fachlich begleitet und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt.
Jetzt informieren und anmelden!



Jetzt Mitglied
werden und
sparen!*

Unsere Beratungsstellen

Amriswil, Frauenfeld,
Schaffhausen, Weinfelden

Kantonsspitaler Frauenfeld,
Münsterlingen & Schaffhausen

Gut zu wissen

10 % Rabatt als Lungenliga Mitglied*
30 % Rabatt mit Kultur-Legi
(nicht kumulierbar)



KulturLegi

Wann

Kurs 1: Frühjahr 2026/SH
21. April – 26. Mai 2026
jeweils am Dienstag

Kurs 2: Herbst 2026/TG
13. Aug. – 17. Sept. 2026
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 oder einer Fachärztin für Lungenkrankheiten über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen. Schritt für Schritt entwickeln Sie Strategien, die Ihre Lebensqualität spürbar verbessern.



Wo

Kurs 1: Schaffhausen
Kurs 2: Weinfelden

Kosten*

CHF 120 inkl. Kursmaterial

Wann

nach Vereinbarung

Dauer

max. 5 Gespräche
à 60 Minuten

Online
Angebot
und/oder
vor Ort

COPD – Einzelberatung

Husten? Atemnot? Leiden Sie an COPD? Brauchen Sie Unterstützung und wünschen Sie sich einen leichteren Alltag? Wir sprechen mit Ihnen über wichtige Themen, die Ihre Krankheit betreffen. Ziel ist es, dass Sie Wege finden, die Ihnen mehr Sicherheit geben und Ihr Wohlbefinden erhöhen.

Wo

Amriswil, Frauenfeld,
Weinfelden oder **online**

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 einem ungezwungenen Rahmen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Für Menschen mit Lungen- oder Atemwegserkrankungen.

Wo

Frauenfeld

Kosten

kostenlos

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wo & Wann (1x pro Woche)

Amriswil: Di 13.30 - 15.00 Uhr

Dussnang: Di 15.00 - 16.30 Uhr

Frauenfeld: Di 14.30 - 16.00 Uhr
oder Fr 11.00 - 12.30 Uhr

Kreuzlingen: Mi 10.00 - 11.30 Uhr

Schaffhausen: in Planung/s. Website

Lungensport – Gruppe

Sport mit einer Lungenkrankheit ist möglich und wichtig. In diesen Gruppen werden Kraft- und Ausdauertraining unter Anleitung von Physiotherapeut:innen absolviert.

*Für Menschen mit Lungen- oder Atemwegserkrankungen.
Notfall-Sauerstoff ist vor Ort!*



Dauer
90 Minuten

Kosten pro Lektion*
CHF 16

Wo & Wann (1x pro Woche)

Frauenfeld: Di 08.45 - 09.45 Uhr

Kreuzlingen: Mi 09.00 - 10.00 Uhr

Romanshorn: Mi 09.30 - 10.30 Uhr

Schaffhausen: Do 08.45 - 09.45 Uhr

Atmen & Bewegen

Bewusstes Atmen und Bewegen ist gesund, hilft beim Entspannen und lindert Beschwerden. In der Gruppe ist die Motivation grösser.

Für alle, die ihre Lungengesundheit stärken möchten.



Dauer
60 Minuten

Kosten pro Lektion*
CHF 13

Wann

Kurs 1: Di, 11. März 2026

Kurs 2: Di, 21. Okt. 2026

Zeit

19.00 – 20.30 Uhr



Online – Austausch Schlafapnoe

Nehmen Sie an einem Austausch mit Schlafapnoe-Betroffenen teil. Profitieren Sie von gegenseitigen Erfahrungen und dem Fachwissen unserer Berater:innen!

Wo
online

Kosten
kostenlos

Wann

nach Vereinbarung

Zeit

individuell

Asthma – Beratung

Für Kinder und Erwachsene. Wir unterstützen Menschen mit Asthma und bieten individuell auf die Person abgestimmte Asthmaberatungen an.

Wo
Amriswil oder Weinfelden

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

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann

Mai 2026

Die genauen Daten folgen mit der persönlichen Einladung.

Zeit

nachmittags

Luftholtag Pferdekutsche

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

Für Kursteilnehmende & Sauerstoffpatient:innen (plus eine Begleitperson)



Wo

Schaffhausen: Trasadingen
Thurgau: Märwil

Kosten pro Person*

CHF 22

Wann

August/September 2026

Die genauen Daten folgen mit der persönlichen Einladung.

Zeit

nachmittags

Luftholtag Schiff – Fahrt

Entspannen Sie sich an der frischen Luft auf dem Wasser. Einen Monat vor dem Anlass erhalten Sie eine persönliche Einladung mit allen Infos.

Für Patient:innen über 60 Jahre (plus eine Begleitperson)



Wo

Schaffhausen: Salzstadel
Thurgau: Kreuzlingen Hafen

Kosten pro Person*

CHF 25

Wann

nach Vereinbarung

Anmeldung

online, telefonisch
oder per Mail



Lungen – Check

Mit diesem Test wird die Funktion der Lunge gemessen und aufgezeichnet. Die Resultate zeigen auf, ob die Atemwege Auffälligkeiten aufweisen.



Wo

Amriswil, Frauenfeld,
Schaffhausen oder Weinfelden

Kosten*

CHF 20
(für Mitglieder gratis)

Wann

nach Vereinbarung



Zeit

45 Minuten pro Gespräch

Coaching Chronische Erschöpfung

Sie sind oft erschöpft, müde und kraftlos? Sie leiden unter dem chronischen Fatigue-Syndrom/ Myalgische Enzephalomyelitis oder an den Folgen von Covid-19? Wir begleiten Sie zu mehr Lebensqualität!



Wo

Frauenfeld, Weinfelden
oder **online**

Kosten pro Gespräch*

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

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann

nach Vereinbarung

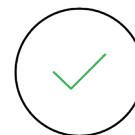
Zeit

6 Gespräche



Nikotinfrei? Ja, bitte!

Möchten Sie mit dem Rauchen, Vapen oder Snusen aufhören oder Ihren Nikotinkonsum reduzieren? Wir unterstützen Sie mit einer Nikotinfrei – Beratung. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.



Wo

Schaffhausen, Weinfelden, Kantonsspital Frauenfeld & Münsterlingen oder **online**

Kosten*

6 Gespräche: CHF 390
1 Gespräch: CHF 75

Für Personen unter 18 Jahren oder in Ausbildung kostenlos!

Wann

Termine siehe Website oder auf Anfrage

Zeit

90 Minuten pro Treffen

Nikotinfrei – Gruppenkurs

Sie möchten mit dem Rauchen, Vapen oder Snusen aufhören oder Ihren Nikotinkonsum reduzieren? In unserem Gruppenkurs gehen wir diesen Weg gemeinsam. Sie profitieren von fachlicher Begleitung, gegenseitiger Unterstützung und viel Erfahrung.



Wo

Frauenfeld oder auf Anfrage

Kosten*

6 Treffen: CHF 350

Für Personen unter 18 Jahren oder in Ausbildung kostenlos!

Wann

Termine siehe Website

Zeit

45 Minuten



Online Nikotin – Durchblick

NEU

Eltern und Bezugspersonen erhalten eine Übersicht über die neuen Nikotinprodukte und Anregungen dazu, wie das Thema mit Kindern/Jugendlichen besprochen werden kann. *Dieses Angebot wird von der Lungenliga Zentralschweiz durchgeführt.*

Wo

online

Kosten

kostenlos

Wann

Termine siehe Website

Zeit

45 Minuten



Nikotin Vertiefungs – Workshop

NEU

Eltern und andere Bezugspersonen lernen anhand von Beispielen, wie sie das Thema Nikotin ansprechen und den Austausch mit Jugendlichen stärken können. *Dieses Angebot wird von der Lungenliga Zentralschweiz durchgeführt.*

Wo

online

Kosten

kostenlos

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Wann

Kurs 1: Do, 11. Juni 2026 (online)

Kurs 2: Do, 22. Okt. 2026

Zeit

18.00 - 19.30 Uhr

Online
Angebot
und/oder
vor Ort

Schlaf – Workshop

NEU



Möchten Sie erfahren, wie Schlaf funktioniert und welche individuellen Schlaftypen es gibt? Wir zeigen Ihnen einfache Übungen, alltagstaugliche Anregungen und klare Strategien für einen dauerhaft besseren Schlaf.

Wo

Kurs 1: online

Kurs 2: Weinfelden

Kosten*

CHF 60

Wann

Kurs 1: Do, 12. März 2026

Kurs 2: Do, 10. Sept. 2026

Zeit

18.00 - 19.30 Uhr

Atem – Workshop

NEU



In diesem Workshop lernen Sie den Einfluss Ihrer Atmung auf Ihr persönliches Wohlbefinden kennen. Sie analysieren die eigenen Atemmuster und erlernen spezielle Atemübungen, um Ihre innere Balance zu stärken oder Stress zu reduzieren.

Wo

Kurs 1: Amriswil

Kurs 2: Weinfelden

Kosten*

CHF 60

Wann

Kurs 1: Do, 07. Mai 2026 (online)

Kurs 2: Do, 24. Sept. 2026

Zeit

18.00 - 19.30 Uhr

Online
Angebot
und/oder
vor Ort

Stress – Workshop

NEU



Gemeinsam werden persönliche Stresssituationen angeschaut und Wege erarbeitet, besser damit umzugehen. Ziel ist es, stressige Situationen neu zu bewerten und entsprechend zu handeln.

Wo

Kurs 1: online

Kurs 2: Weinfelden

Kosten*

CHF 60

Online-Shop



lungenliga-shop.ch

Über 250 Produkte rund um das Thema Lunge & Atmung

Jetzt bequem von zu Hause aus bestellen.



Angebot auch für Betriebe/
Institutionen buchbar

*Preise inkl. Mehrwertsteuer

Anmeldung und Details zu unseren Angeboten: www.lungenliga-tgsh.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 Krankenkasse – vielleicht übernimmt diese einen Teil der Kosten.

Die Lungensportgruppe wird unterstützt durch:



Anmeldung

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

Kontakt

info@lungenliga-tgsh.ch, 071 626 98 98

Lungenliga Thurgau – Schaffhausen, Bahnhofstr. 15, 8570 Weinfelden

Standorte: Amriswil, Frauenfeld, Schaffhausen und Weinfelden

Spenden

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



Jetzt Mitglied werden & profitieren

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



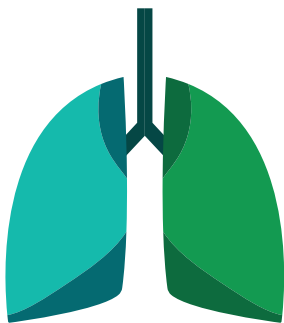
Der Jahresbeitrag für eine Einzelmitgliedschaft beträgt CHF 45.–

Wir sind ZEWO-zertifiziert



Gedruckt durch:
**BRUGGLI
MEDIEN**

Mehr Luft fürs Leben



LUNGENLIGA

Thurgau · Schaffhausen



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50140589
000006

B

DIE POST 



Lungenliga
Thurgau – Schaffhausen
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden

Kursanmeldung



Ich melde mich für folgendes Angebot an:

☐ Atmen & Bewegen in _____

☐ Lungensport – Gruppe in _____

☐ Coaching «Besser leben mit COPD» am _____

☐ COPD – Einzelberatung

☐ Online – Austausch Schlafapnoe am _____

☐ Workshop ☐Schlaf ☐Atem ☐Stress am _____

☐ Coaching Chronische Erschöpfung

☐ Nikotinfrei – Einzelberatung ☐Gruppenkurs

☐ Selbsthilfe – Gruppe «Atemnot»

☐ Lungen – Check in _____

☐ Ich werde Mitglied und spare 10 %.

☐ Ich habe eine KulturLegi und spare 30 %.

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Datum/Unterschrift : _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Unfallversicherung Sache der Kursteilnehmenden ist und dass die Lungenliga 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-tgsh zur Kenntnis.

Lungenliga Thurgau – Schaffhausen

Tel. 071 626 98 98

info@lungenliga-tgsh.ch

www.lungenliga-tgsh.ch



LUNGENLIGA
Thurgau · Schaffhausen