

RAUCHSTOPPKURSE 2026

Freiheit beginnt im Kopf



**JETZT
ANMELDEN**

[krebsligazuerich.ch
/rauchstopp](https://krebsligazuerich.ch/rauchstopp)



krebsliga zürich

EIN RAUCHSTOPP IST MÖGLICH. WIR HELFEN DIR DABEI.

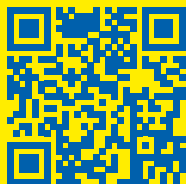
Mit unseren Kursen kannst du es schaffen.

- › Analysiere dein Rauchverhalten und lerne, wie du es Schritt für Schritt verändern kannst.
- › Spüre die positiven Auswirkungen der Rauchfreiheit.
- › Erhalte konkrete Tipps, damit du langfristig rauchfrei bleibst.
- › Lerne Menschen kennen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, und motiviert euch gegenseitig.

Startdaten 2026

Zürich	27. Januar 11. März 21. Mai 8. September 3. November
Wetzikon	21. Oktober
Online	19. Februar 8. Oktober

- › **Zeiten:** jeweils 6 Abende, je 90 Minuten, 18.30–20 Uhr
- › **Gruppen:** 6 bis 12 Personen
- › **Kosten:** 350 Franken, bei lückenlosem Besuch werden 150 Franken rückerstattet.



Noch Fragen?
Starte jetzt dein rauchfreies Leben:
krebsligazuerich.ch/rauchstopp
Tel. 044 388 55 00