

RAUCHSTOPP- KURSE 2021

19. Januar

25. Januar

16. März

12. Mai

23. August

21. September

21. Oktober

8. November



krebsliga zürich

drehscheibe für krebsthemen

Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns, dass Sie sich dafür interessieren, das Kapitel Rauchen 2021 zu beenden!

Damit haben Sie bereits den ersten Schritt hin zu einem gesünderen Lebensstil getan. Gerne unterstützen wir Sie mit unseren bewährten Rauchstopp-Kursen in Ihrem Entschluss.

Gemeinsam mit anderen Kursteilnehmenden

- › analysieren Sie Ihr Rauchverhalten und lernen aktiv, wie Sie es ändern können.
- › kehren Sie der Zigarette etwa nach der Hälfte der Kurszeit den Rücken zu.
- › erleben Sie, dass Sie es schaffen können, mit dem Rauchen aufzuhören, und was es bedeutet, dieses neue Lebensgefühl zu erfahren.
- › erhalten Sie hilfreiche Informationen zur Verminderung der Rückfallgefahr.

Unsere Rauchstopp-Kurse wirken

Rund 80% der Teilnehmenden, die letztes Jahr einen Kurs besuchten, waren bei Kursende rauchfrei.

Übrigens: Aufhören lohnt sich zu jedem Zeitpunkt

- › Nach 2 Wochen bis 3 Monaten erholt sich der Blutkreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich.
- › Nach etwa 6 Monaten nehmen Raucherhusten, Atemnot und Müdigkeit ab.
- › Nach 1 Jahr hat sich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit halbiert.
- › Nach 5–10 Jahren hat sich das Lungenkrebsrisiko halbiert.

Rauchstopp-Kurse zu Zeiten von Corona

In unseren Rauchstopp-Kursen werden die Corona-Schutzmassnahmen des Bundes eingehalten. Bei zu grossen Gruppen behalten wir uns vor, evtl. einen Zusatzkurs oder einen Online-Kurs anzubieten. Ist eine Kursdurchführung nicht möglich, so bieten wir Ihnen eine persönliche, telefonische Beratung an.

Machen Sie jetzt den nächsten Schritt und melden Sie sich an.

**www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp
Tel. 044 388 55 00**

Kursdaten 2021

Zürich, 6 Dienstagabende, ab 19. Januar

Januar 19.1. / 26.1. **Februar** 2.2. / 9.2. / 16.2. / 23.02.

Winterthur, 6 Montagabende, ab 25. Januar

Januar 25.1. **Februar** 1.2. / 8.2. / 15.2. **März** 1.3. / 8.3.

Zürich, 6 Dienstagabende, ab 16. März

März 16.3. / 23.3. / 30.3. **April** 6.4. / 13.4. / 20.4.

Zürich, 6 Mittwochabende, ab 12. Mai

Mai 12.5. / 19.5. / 26.5. **Juni** 2.6. / 9.6. / 16.6.

Zürich, 6 Montagabende, ab 23. August

August 23.8. / 30.8. **September** 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9.

Zürich, 6 Dienstagabende, ab 21. September

September 21.9. / 28.9. **Oktober** 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.

Zürich, 6 Donnerstagabende, ab 21. Oktober

Oktober 21.10. / 28.10. **November** 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.

Zürich, 6 Montagabende, ab 8. November

November 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. **Dezember** 6.12. / 13.12.

Infos

Kursorte: Zürich: Krebsliga Zürich,
Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Winterthur: «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur

Kurszeiten: 18.30–20 Uhr

Gruppengrösse: 6 bis 12 Personen

Kurskosten: CHF 350.–, bei lückenlosem Besuch werden
CHF 150.– rückerstattet.

Abmeldung: Bis eine Woche vor
Kursbeginn: CHF 30.–.

Weniger als sieben Tage vor Kurs-
beginn: 100% der Kurskosten.

Dies gilt auch bei Nichterscheinen.

Coronabedingte Änderungen
vorbehalten.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die sich 2021 zum Ziel gesetzt haben, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

Krebsliga des Kantons Zürich

Freiestrasse 71

8032 Zürich

Telefon 044 388 55 00

info@krebsligazuerich.ch

www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

**GEMEINSAM FÜR
TABAKPRÄVENTION**
KANTON ZÜRICH



Weitere Informationen zum Thema Rauchstopp

Rauchstopplinie	0848 000 181
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs	www.zfps.ch
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz	www.at-schweiz.ch
«feel ok» für Jugendliche	www.feel-ok.ch
Stopsmoking.ch	www.stopsmoking.ch
Lunge Zürich	www.lunge-zuerich.ch