



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Rauchfrei – Kompaktkurs online

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören?
Dann lassen Sie sich durch Expert*innen hierbei unterstützen und nehmen an unserem Raucherwöhnungskurs „Rauchfrei – Kompaktkurs online“ teil.

In drei Online-Sitzungen erhalten Sie Unterstützung in der Motivation zum Rauchstopp durch anerkannte und wissenschaftlich bewährte Methoden. Gemeinsam in der Gruppe erfolgt eine gute Planung und Vorbereitung des Rauchstopps und der Tabakreduktion.

Die erfahrene Rauchfrei-Kursleitung gibt zudem wertvolle Tipps und Tricks, wie man seine Gewohnheiten und sein Verhalten langfristig ändern kann, damit es endlich mit dem Aufhören klappt.

Sie sind interessiert und möchten mehr zum Kurs erfahren?

Dann nehmen Sie ganz ohne Anmeldung an unserer Informationsveranstaltung online via Zoom am 8. Januar 2025 von 10.00 bis 11.00 Uhr teil.

Zugangslink auf unserer Webseite: <https://lzg-rlp.de/de/rauchfrei-kompaktkurs-online.html>

Kurs-Termine | jeweils mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr

15. Januar | 22. Januar | 29. Januar 2025

Ort

Online via Zoom

Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung

Weitere Informationen und Online-Anmeldung:

<https://lzg-rlp.de/de/rauchfrei-kompaktkurs-online.html>

Anmeldeschluss: 9. Januar 2025



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

