

LUFT HOLEN!



Für Ihre Lunge.
Für Ihr Leben.

Dienstag, 13. Oktober 2026

Der Atem begleitet uns ein Leben lang. Meist selbstverständlich.
Doch wie gesund unsere Lunge ist, wird uns oft erst bewusst,
wenn das Atmen schwerfällt.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Gesundheitstag
mit Lungenfunktionstests im LuftiBus,
Atemworkshops, Yogastunden und einem Fachreferat.

Programm

LuftiBus von LUNGE ZÜRICH

Wie gesund ist Ihre Lunge? Testen Sie im mobilen Gesundheitsbus von LUNGE ZÜRICH Ihre Lunge und erfahren Sie mehr über Ihre Lungengesundheit.

Ort: Parkplatz Regionalbibliothek Affoltern

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr | 14.00 – 17.00 Uhr

Atem-Workshops:

Unser Atem, der Schlüssel zu Stressreduktion und Gesundheitsförderung

Claudia Schären, Atem- und Schmerztherapeutin

Bewusstes Atmen kann Wohlbefinden, Entspannung und Gesundheit fördern. Sie erhalten wertvolle Impulse und lernen praktische Übungen für ein bewusstes Atmen im Alltag.

Ort: Regionalbibliothek Affoltern

Zeit: 11.00 – 11.45 Uhr | 14.00 – 14.45 Uhr

Yoga & Atem: Bewusst durchatmen

Simone Meier, Yogalehrerin

Sanfte Bewegungen und Atemübungen im Sitzen auf dem Stuhl. Die Yogastunden sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und gleichzeitig offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Zentrum Seewadel

Zeit: 10.00 – 10.45 Uhr | 13.00 – 13.45 Uhr

Fachreferat: Gut atmen, gut altern – was Bewegung und Ernährung für unsere Lungengesundheit tun können

PD Dr. med. Mathias Schlögl, Chefarzt Geriatrie, Klinik Barmelweid AG

Unsere Lungengesundheit trägt wesentlich dazu bei, wie aktiv und selbstständig wir im Alter bleiben. Bewegung, Muskelkraft und eine ausgewogene Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle – auch bei bestehenden Lungenerkrankungen. Erfahren Sie praxisnah, was Sie selbst tun können, um Atmung, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Ort: Zentrum Seewadel

Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr | anschliessend Fragerunde & Apéro

Alle Programmpunkte können kostenlos und ohne Anmeldung besucht werden. Parkplätze stehen beim Zentrum Seewadel zur Verfügung.

Mit Unterstützung von: