

Vielfältige Möglichkeiten die Rauchfreiheit zu unterstützen



Basisprogramm

Der Klassiker mit wöchentlichen Schwerpunktthemen
6 Termine (90min) – 6 Wochen



Kompaktprogramm

Mit wöchentlichen Doppelstunden schneller zum Ziel
3 Termine (180min) – 14 Tage



Tageskurs

Intensivprogramm für den Tag der Veränderung
1 Seminartag (6h)



Onlinekurs

Der virtuelle Gruppenkurs
4 Termine (90min) – 14 Tage



Klinikurs

Rauchfreiheit fördern im offenen Gruppensetting
6 Termine (60min) – 3 Wochen

**DAS
RAUCHFREI
PROGRAMM**

© 2025 IFT Mental Health Solutions

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?
Oder sind Sie Behandler und wollen Patienten in
die Rauchentwöhnung vermitteln?

Erfahren Sie mehr über die Inhalte, den Ablauf
und die nächsten Kursmöglichkeiten bei Ihrem/r
Rauchfrei-Trainer/in vor Ort.



Info- und Einführungsvortrag (kostenlos)

Mittwoch, 14.01.2026 von 16:00 – 17:30
Uhr im Landratsamt/Gesundheitsamt
(Altmühlstraße 3) im Raum 1.156b

Kompaktkurs: 21.01., 28.01., 04.02.2026
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Ihr persönlicher
RAUCHFREI
Experte

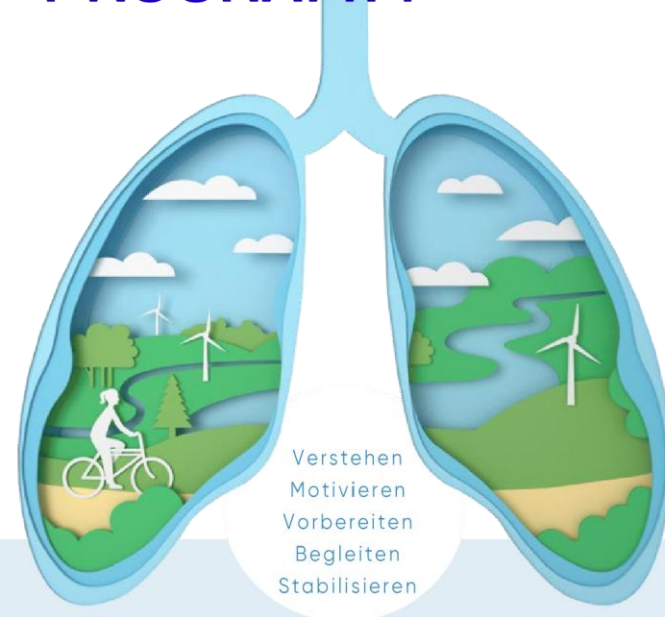
In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung



IFT Mental Health Solutions GmbH
Leopoldstr. 175
80804 München
Telefon +49 89 36 08 04 91
<https://rauchfrei-programm.de/>



DAS RAUCHFREI PROGRAMM



Verstehen
Motivieren
Vorbereiten
Begleiten
Stabilisieren

zertifizierte
Methoden der
Rauchentwöhnung

Evidenzbasiert
Erfolgreich
Persönlich



evidenzbasiert

Das Programm kombiniert 50 Jahre Erfahrung in der Rauchentwöhnung mit den neuesten Methoden und Ansätzen der Motivations- und Therapieforschung.

erfolgreich

Unsere Trainer unterstützen und begleiten Sie auf dem Weg zum Nichtraucher. Gemeinsam mit der Gruppe führen Sie den Rauchstopp im Programm durch und werden individuell betreut und stabilisiert. Über 80% der Kursteilnehmer schaffen den Rauchstopp im Kurs und > 60% sind zum Kursende rauchfrei. Die Wirksamkeit der Kurse wird regelmäßig untersucht und jährlich an die BZgA berichtet.

Was uns ausmacht | DAS RAUCHFREI PROGRAMM

kompetent

Die Rauchfrei-Trainer sind Ihre kompetenten Coaches für die Rauchentwöhnung. Unsere zertifizierten Trainerinnen und Trainer sind Fachkräfte im Gesundheitswesen, die neben der Programmschulung regelmäßig an fachlichen Fortbildungen teilnehmen. So sichern wir Rauchentwöhnung nach den aktuellsten und besten Standards.

persönlich

Die persönliche Begegnung und der Austausch sowohl mit dem/der Trainer/in als auch der Gruppe steigert die Motivation und kann den Abstinenzserfolg erhöhen. Das Rauchfrei Programm nutzt dieses Potential egal ob in Präsenz oder virtuell.

anerkannt

Die inhaltliche und fachliche Qualität des Rauchfrei Programms ist geprüft und anerkannt. Eine (anteilige) Kostenerstattung der Kursgebühr über die Gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

Die Methode zur erfolgreichen Rauchentwöhnung

INDIVIDUELL & VIELFÄLTIG

