

Rauchfrei – Kompaktkurs

4 Termine (inkl. kostenlosem Infotermin)

- Ablauf**
- Info & Einführung (kostenlos)**
03.06.2026 · 16:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Landratsamtsfoyer
- **Anmeldung** zum Kurs im Anschluss an den Infotermin möglich
- Kompaktkurs (3 × 3 Stunden)**
10.06. · 17.06. · 24.06.2026
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr
Landratsamt / Gesundheitsamt,
Altmühlstraße 3
- Kosten**
- 206€
Bis zu 80 % Krankenkassenzuschuss möglich
(\$20 SGB V)
- Kursleitung**
- Irmgard Pernpeintner, Dipl.-Pädagogin
- Weitere Infos**
- Frau Scheuerer
Gesundheitsamt Regensburg
Tel.: 0941 4009-769
E-Mail: theresa.scheuerer@lra-regensburg.de

**Der beste Zeitpunkt,
mit dem Rauchen
aufzuhören, ist jetzt.**

Der Rauchfrei-Kurs im Gesundheitsamt
Regensburg unterstützt Sie auf diesem Weg.

www.landkreis-regensburg.de

In Kooperation mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

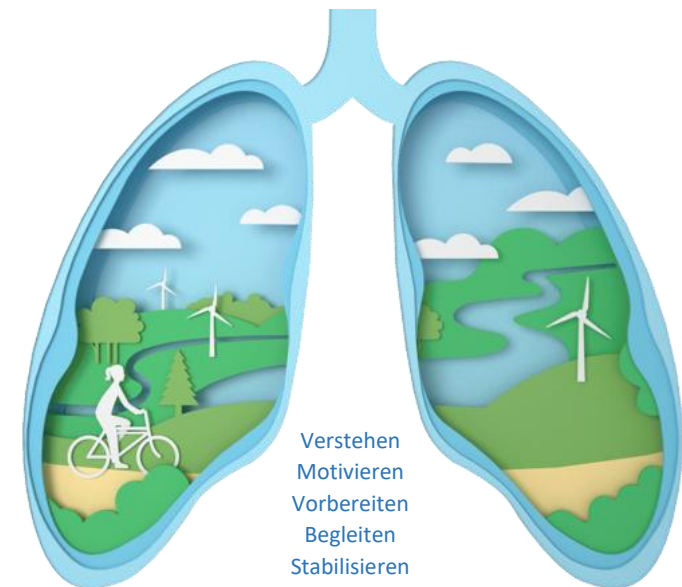


Institut für Therapieforschung gGmbH
Leopoldstr. 175
80804 München
Tel. 089 / 36 08 04 91



DAS RAUCHFREI PROGRAMM

Zertifizierte Methode der Raucherentwöhnung



**Rauchfrei werden
im Juni 2026**

evidenzbasiert

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

erfolgreich

Unsere Kursleitungen begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Der Rauchstopp erfolgt gemeinsam im Kurs – mit individueller Unterstützung und nachhaltiger Stabilisierung. Mehr als 80 % der Teilnehmenden schaffen den Rauchstopp im Kurs, über 60 % sind am Kursende rauchfrei.

Was uns ausmacht

**DAS
RAUCHFREI
PROGRAMM**

kompetent

Unsere zertifizierten Rauchfrei-Trainerinnen und -trainer sind erfahrene Fachkräfte im Gesundheitswesen. Durch regelmäßige Fortbildungen arbeiten sie nach aktuellen, qualitätsgesicherten Standards.

persönlich

Im Austausch mit der Gruppe und der Kursleitung entsteht Motivation und gegenseitige Unterstützung. Diese persönliche Begleitung erhöht die Erfolgschancen.

anerkannt

Die Qualität des Programms ist geprüft und zertifiziert. Eine anteilige Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen ist möglich.

Die Methode zur erfolgreichen Raucherentwöhnung

INDIVIDUELL & VIELFÄLTIG

