

Rauchfrei – Kompaktkurs

4 Termine (inkl. kostenlosem Infotermin)

Ablauf

Info & Einführung (kostenlos)

07.10.2026 · 16:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Landratsamtsfoyer

→ **Anmeldung** zum Kurs im Anschluss an den Infotermin möglich

Kompaktkurs (3 × 3 Stunden)

14.10. · 21.10. · 28.10.2026

jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Landratsamt / Gesundheitsamt,
Altmühlstraße 3

Kosten

210€

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.



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

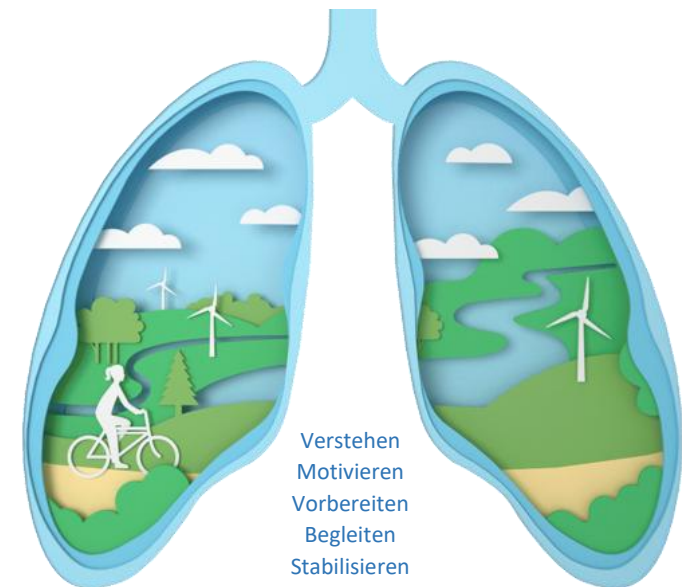
www.landkreis-regensburg.de

In Kooperation mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit



DAS RAUCHFREI PROGRAMM

Zertifizierte Methode der Raucherentwöhnung



**Rauchfrei werden
im Oktober 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. Evaluationsergebnisse belegen dabei eine durchschnittliche Abstinenzrate von 31 % nach 12 Monaten. Erfahrungen von Kursteilnehmern zeigen, dass 98,3 % der Teilnehmer das Rauchfrei Programm anderen Personen, die rauchen, weiterempfehlen würden.

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

