



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

CITTI-PARK Kiel



GESUNDHEITSFORUM



Hybrid-Vorträge

Rauchfrei werden – Rauchfrei leben

Kurs in 3 Teilen – Termine 2026

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„eigentlich weiß ich ja, ich müsste aufhören, aber...“.

Dieser oder ein ähnlicher Gedanke blockiert vielleicht seit Jahren den Kopf und verhindert Veränderung zum Besseren. Wir wollen uns das „eigentlich“ und das „aber“ genau ansehen und andere Gedanken denken. Gedanken, die uns die Kraft geben, die Veränderung durchzuhalten.

Ein Gruppenkurs mit einem zertifizierten Rauchentwöhnungstrainer mit jahrelanger Erfahrung, der als Lungenarzt und Ex-Raucher genau weiß, worüber er redet.

Idealerweise sind die Kurse aufeinander aufgebaut, sie können aber auch jeweils einzeln besucht werden.

Programm 2026

Datum, 18–20 Uhr	Raucherentwöhnung in 3 Teilen
14. Januar 6. Mai 2. September 28. Oktober	Warum ich rauche, warum ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 1
21. Januar 13. Mai 9. September 4. November	Wie ich aufhöre, wann ich aufhöre – Rauchentwöhnung Teil 2
28. Januar 20. Mai 16. September 11. November	Nichtraucher bleiben – Rauchentwöhnung Teil 3

Referent: Eike Hansen, Klinik für Innere Medizin I



Sie haben die Möglichkeit unsere Veranstaltungen in Präsenz oder online zu verfolgen. Bitte geben Sie Ihre Präferenz bei der Anmeldung an.

Anmeldung und Auskunft



☎ **0431 500 – 10741**

Mo.: 9 – 15 Uhr, Di. + Do.: 9 – 12 Uhr

✉ gesundheitsforum.kiel@uksh.de

www.uksh.de/gesundheitsforum

← **Anmeldung auch hier möglich!**

Veranstaltungsort

UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK
Mühlendamm 1, 24113 Kiel
(Erdgeschoss – vom CB Modemarkt kommend,
direkt gegenüber der Blutspende)