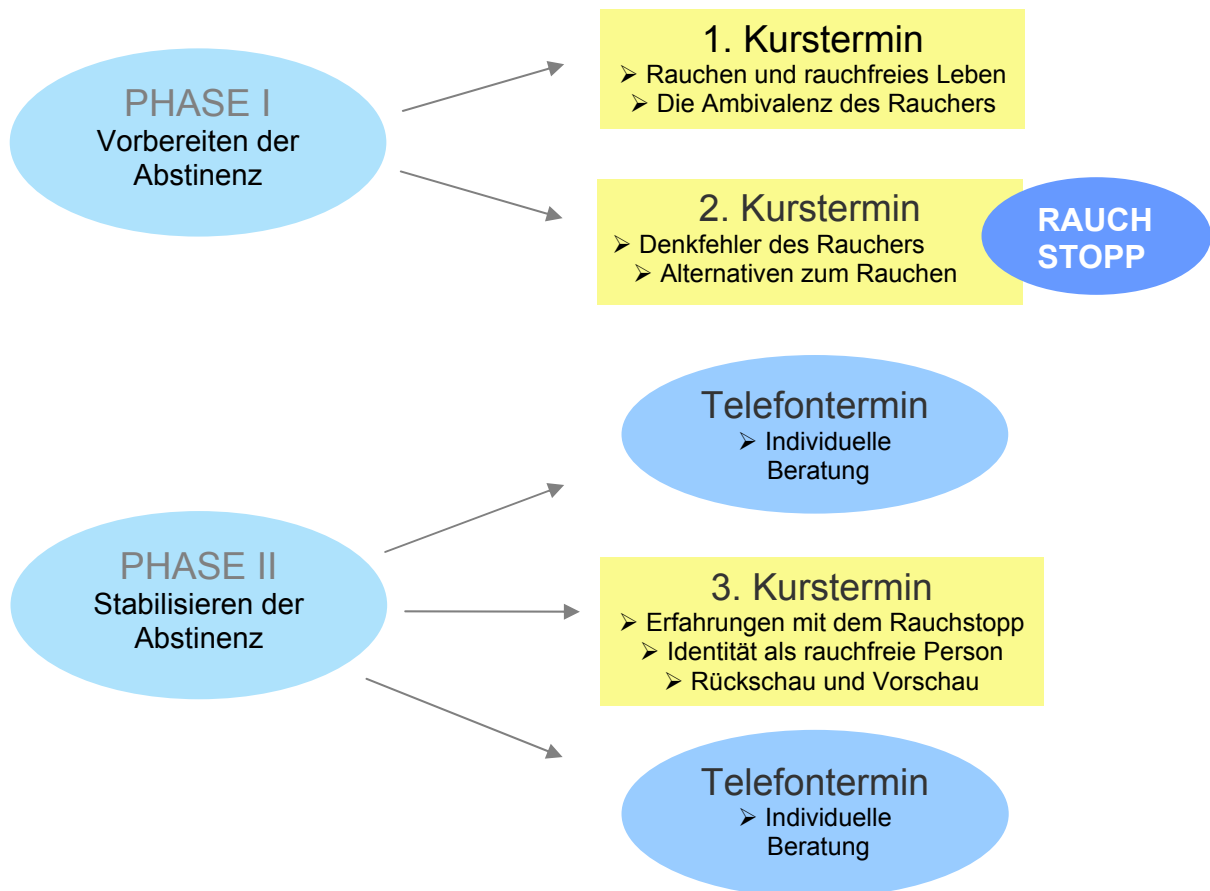




DAS RAUCHFREI PROGRAMM

→ **KOMPAKTVERSION**

Kursablauf



- **1. Kurstermin** (3 Stunden Gruppe): Vorbereitung der Teilnehmer auf die Abstinenz. Die Teilnehmer werden motiviert, sich für ein rauchfreies Leben zu entscheiden.
- **2. Kurstermin** (3 Stunden Gruppe): Der Rauchstopp findet statt. Die Teilnehmer werden intensiv auf die rauchfreie Zeit vorbereitet.
- **1. Telefontermin** (10 Minuten Einzelberatung): Drei Tage nach dem Rauchstopp wird jedem Teilnehmer individuell eine Rückfallprophylaxe durch den Trainer gegeben.
- **3. Kurstermin** (3 Stunden Gruppe) Die Abstinenz der Teilnehmer wird stabilisiert.
- **2. Telefontermin** (10 Minuten Einzelberatung) Die Rauchfreiheit und die Erfolge der Teilnehmer werden gefestigt.