



**VON ALLEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN  
ZERTIFIZIERTER VIER-WOCHEN-KURS**

## **NICHTRAUCHERKURS**

**START: 12.FEBRUAR 2024, POSENER STR. 97,  
WILHELMSHAVEN (IN DEN RÄUMEN DES  
FAMILIENZENTRUM NORD) VON 16.30-18 UHR.**

**Inhalte u.a.:**

- Bilanz: Darum rauche ich und darum sollte ich genau jetzt damit aufhören
- Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern
- Suchtdruck und Entzugserscheinungen
- Befürchtete Gewichtszunahmen
- Erste Hilfe Maßnahmen bei akuter Rückfallgefahr
- Werkzeugkoffer, um langfristig rauchfrei zu bleiben.

**Kosten**

- Die Kurskosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder gänzlich übernommen.

**Sichern Sie  
sich Ihre  
Teilnahme!**

**Nichtraucherkurs mit  
sieben Terminen je  
90 Minuten, zzgl.  
telefonische Begleitung**

**→ Start 12.02.24**

**Posener Str. 97  
Wilhelmshaven -  
in den Räumen des  
Familienzentrum Nord**

**Info und Anmeldung:**

**Sozialpädagogische  
Dienstleistungen  
Anke Wellnitz**

**E-Mail:  
anke.wellnitz@t-online.de  
Mobil:  
0160-94662756  
Festnetz:  
04421-87794**

**[www.beratung-wellnitz.de](http://www.beratung-wellnitz.de)**