



**Wittlinger**

Therapie · Reha · Ausbildung

# Lymphödemklinik Wittlinger Therapiezentrum

## Gymnastik mit kleinen Bällen für LymphödempatientInnen

**Ausgangsstellung: Beine hüftbreit, Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt**    **Wiederholung: mindestens 10 x pro Übung**



Ball in Brusthöhe vor und zurück bewegen.



Ball auf Boden prellen – linke Hand prellt Ball, die rechte fängt ihn, dann wechseln.

(Mit beiden Händen prellen und fangen bzw. mit einer Hand)



Ball in die linke und rechte Hand über den Kopf übergeben und bis zur Höhe Beckenkamm nach unten führen.



Ball unter Knie durchreichen, Knie dabei zur Brust anheben, Bein jeweils immer wechseln, ebenso mit gebeugtem Oberkörper, hierbei eine 8er Form ausführen.

### Weitere Übungen

(ohne Foto)

- Ball vor Brust zusammen pressen, den Druck kurz halten und wieder lösen
- Ball um Körper kreisen – 10 x nach links und 10 x nach rechts



Ball mit Fuß führen vor- und zurückführen, die Beine abwechseln.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Ausführung!**

Ihr Team von der Lymphödemklinik Wittlinger  
[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)