



**Wittlinger**

Therapie · Reha · Ausbildung

# Lymphödemklinik Wittlinger Therapiezentrum

## Gymnastik ohne Gerät für LymphödempatientInnen

**Ausgangsstellung: Beine hüftbreit, Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt**

**Wiederholung: mindestens 5 x pro Übung**



Auf der Stelle gehen + Faust machen und öffnen, dann Handgelenk kreisend dazu nehmen, danach Ellbogen beugen und strecken.



Sprunggelenk kreisen im Einbeinstand (wahlweise auch im Sitzen auf einem Hocker).



Beide Arme schwingen und ein Bein heben nach vorne oben/hinten oben (Arme gleichzeitig und wechselweise).



Zehenspitzenstand / Fersenstand (gleichzeitig und wechselweise).



Arm langsam seitlich schwingen + entgegengesetzte Bein seitlich abspreizen. (Arme nach li. – Bein nach rechts)



Kniebeuge (Beine nebeneinander oder in Schrittstellung), dabei beide Arme nach vorne ausstrecken.

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

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