Keulengymnastik 09-15_Layout 1 27.11.15 08:17 Seite 1

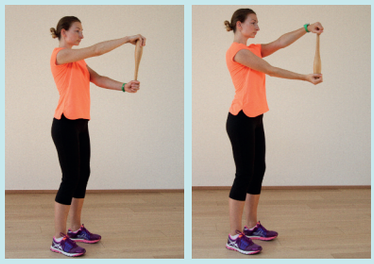
WITTLINGER THERAPIE ZENTRUM

Lymphödemklinik Wittlinger Therapiezentrum

Keulengymnastik für LymphödempatientInnen

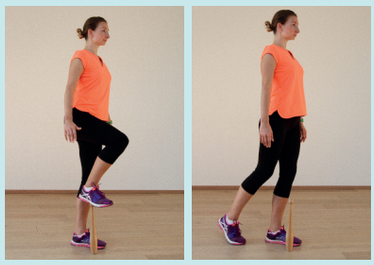
Ausgangsstellung: Beine hüftbreit, Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt **Wiederholung: mindestens 10 x pro Übung**

Pendeln der Arm im Wechsel und gleichzeitig – mit und ohne Berührung der Keulen.

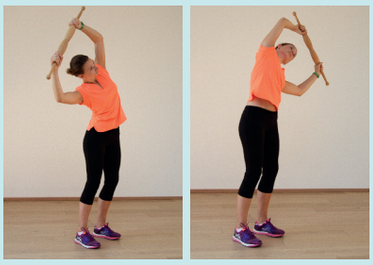


1 Keule nach vorne in den Händen halten: Lenkradbewegung, Keulenkopf auf 6 Uhr und 12 Uhr.

Keulenboden aneinander pressen und beide Arme gleichzeitig zur Decke strecken (auf und ab).



Mit Fußsohle auf Keulenkopf steigen (Arm Wechsel re. / li.).



Keulenboden aneinanderpressen und in Hüfthöhe den Oberkörper nach links und rechts neigen.

Weitere Übungen

(ohne Foto)

- Die beiden Keulen in den Händen halten und jeweils das Ellbogengelenk beugen und strecken
- 1 Keule auf Boden stellen, Beinkreise aus der Hüfte in beiden Richtungen um die Keule herum
- 1 Keule quer auf den Boden legen und über die Keule vorwärts und rückwärts und rechts/links drübersteigen
- 2 Keulen am Boden im Abstand von ca. 50 cm aufstellen
  - in die Mitte - dahinter - stehen und ein Bein im 8er um die Keulen schwingen
  - um die Keulen trippeln (im Kreis, im 8er)

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Ausführung!

Ihr Team von der Lymphödemklinik Wittlinger
www.wittlinger-therapiezentrum.com

Keulengymnastik 09-15_Layout 1 27.11.15 08:17 Seite 2

WITTLINGER THERAPIE ZENTRUM

Lymphödemklinik Wittlinger Therapiezentrum

Keulengymnastik für LymphödempatientInnen

Ausgangsstellung: Stand | **Wiederholung: mindestens 10 x pro Übung**

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Ausführung!

Ihr Team von der Lymphödemklinik Wittlinger
www.wittlinger-therapiezentrum.com