



# Lymphschulungstag in Bielefeld am 11.2.12

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ein Lymphödem haben und aktiv mit der Krankheit umgehen möchten. Unter Anleitung der erfahrenen Physiotherapeutin Heike Rose aus Osnabrück lernen wir, unser Lymphsystem selber zu aktivieren. Dazu erfahren wir etwas über unser Lymphsystem, erlernen einfache Entstauungs-Übungen, tauschen Erfahrungen aus und befassen uns mit dem Thema Kompression. Themen im Überblick:

- Aufbau des Lymphsystems des Körpers
- Was kann ich selber tun? – Tipps und Tricks
- mögliche Probleme durch Ödeme
- fachlich korrekte Behandlung: ambulant / stationär
- Übungen zur unterstützenden Selbstbehandlung
- richtige Kompressionsbestrumpfung
- Erfahrungen der Teilnehmer (Austausch)

**Wo:** Martha–Stapenhorst–Heim, Diesterwegstr. 11, 33604 Bielefeld,  
Therapieraum

**Wann:** Samstag, 11.2.2012 von 9.30 – 15.30

**Teilnahmebetrag:** 10,-€

**Veranstalter:** Andrea Fricke und Physiotherapeutin Heike Rose, in Zusammenarbeit mit: Physiotherapie–Praxis Steiner/Brinkmann und Medi–Strumpf,

Anmeldeabschnitt:

Ich (bitte Name, Adresse, Tel., und ggf. Mail angeben)

-----  
-----

melde mich verbindlich für den 11. Februar 12 zum Selbsthilfe–Tag an.



Thema: **Lymphgefäße und Ödeme – „Aktive Selbsthilfe“**

Relevant bei mir ist der Bereich (bitte ankreuzen)

Arm / e – Brust             Bein / e             Kopf

Den Kostenbeitrag von 10,- Euro pro Person überweise ich bis zum  
27.1.2012

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Zu senden an Andrea Fricke, Bromberger Str. 16, 33604 Bielefeld o. mail:  
goldika@freenet.de

Bankverbindung: Sparkasse Bielefeld xxxxxxxx

Stichwort: Schulung Konto-Nr.: