

Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek und Stormarn/Reinbek

Für Menschen
mit Lymph- und Lipödem

Kontakt

Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek

Susanne Graack

Lymphselbsthilfe Stormarn/Reinbek

Denise Bellmann

E-Mail: info@lymphonie.de

www.lymphonie.de



Website



Wir sind

eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen aller Altersgruppen, die ein Lip- oder Lymphödem haben.

Unser Ziel ist

1. Erfahrungsaustausch
2. Austausch von Informationen
3. Selbstmanagement
4. Gewinnung neuer Lebensqualität
5. gemeinsam Bewegung erleben

Wir bieten

1. Informationen über:
 - Therapie
 - Kompressionsversorgung
 - Anziehhilfen
 - Kliniken + Kurkliniken
2. Vorträge von Fachleuten
3. Wassergymnastik unter fachlicher Anleitung



Bewegung

Mit Lip- und Lymphödem ist die Bewegung im Wasser die effektivste Sportart. Der natürliche Druck des Wassers ersetzt den Druck der Kompressionsversorgung, gleichzeitig ist das eigene Körpergewicht aufgehoben.

Kurse unter fachlicher Anleitung
im Freizeitbad Reinbek
im Lehrschwimmbecken Wentorf

Wir treffen uns

Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek

Jeden 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
in der Schön Klinik Hamburg-Eilbek
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg
Haus 8 im 2. Stock

Lymphselbsthilfe Stormarn/Reinbek

Jeden 2. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr
in der Ev. Kirche Nathan-Söderblom
Berliner Straße 4, 21465 Reinbek

Zum Gruppentreffen bitte vorher unbedingt anmelden. Der Treffpunkt kann variieren.