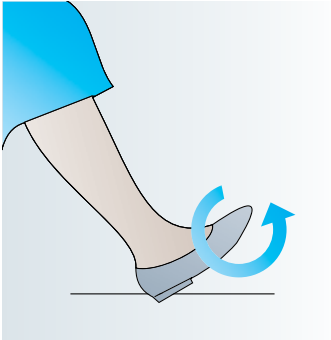
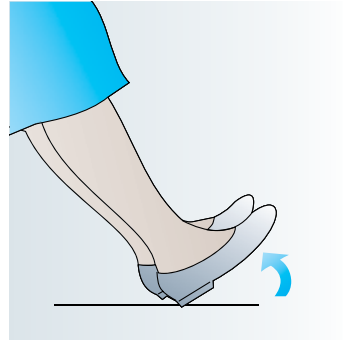


## Venengymnastik

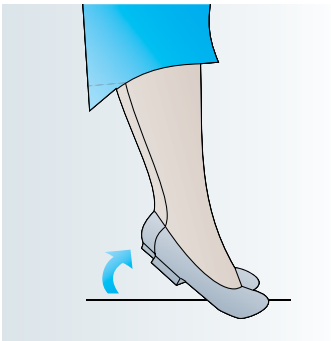
Diese vier Übungen können Sie ganz mühelos im Sitzen durchführen. Sie arbeiten viel am Schreibtisch? Damit bringen Sie Schwung in Ihr Venensystem. (Täglich 2 x 10 Minuten)



**1. Fußrollen**  
(rechts, links, gegenseitig).



**3. Zehenspitzen anziehen.**



**2. Zehenstandsübung -**  
mit beiden Füßen gleichzeitig in den  
Zehenstand.



**4. Fußwippen**  
abwechselnd Ferse / Zehenspitze.