

Übung 4:



Heben Sie die Beine an und wippen abwechselnd mit den Füßen, als würden Sie ein Tretpedal bewegen. **20x wiederholen!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

Übung 5:



Heben Sie ein Bein leicht an und bewegen Sie den Fuß kreisförmig in der Luft! **30 Sekunden mit jedem Bein!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

Übung 6:



Tippen Sie abwechselnd mit der Fußspitze und der Ferse auf den Boden - **20x pro Bein**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

Übung 7:



Heben Sie ein Bein vom Boden ab und zeichnen Sie „8“er in der Luft! **Mit jedem Bein 5-10x!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

 **venen  
gesundheit**



**7 TAGE  
VENENGESUND**

Der Verein Initiative Venengesundheit informiert, motiviert und mobilisiert! Werden Sie aktiv und tun Sie etwas für Ihre Venengesundheit!

Venenleiden zählen zu den am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. Bereits jeder zweite Erwachsene ist betroffen: entweder durch relativ harmlose Besenreiser oder durch Krampfadern bis hin zur gefährlichen Thrombose.

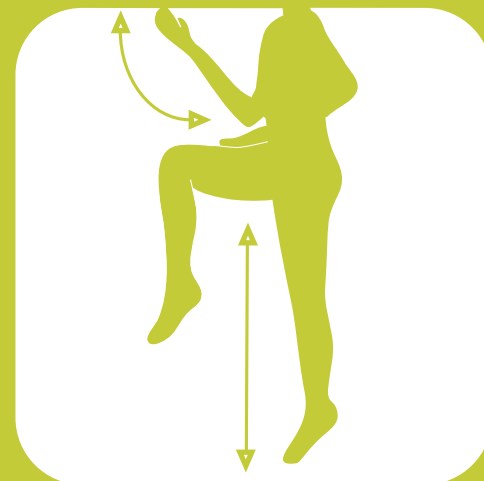
Venenerkrankungen sind kein kosmetisches Problem – bleibt Ihre Venenerkrankung unbehandelt kann es zu schwerwiegenden Komplikationen kommen!

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at) informiert über moderne und effektive Behandlungsmethoden, eine venengesunde Lebensweise, Übungen zur Aktivierung der Venenpumpe und gibt Tipps zur Wahl Ihres Venenspezialisten.

**Helfen Sie Ihren Beinen auf die Sprünge!** Mit 7 einfachen Übungen, die Sie ganz leicht im Büro, an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause, zwischendurch 1x täglich machen können! So halten Sie Ihre Beine venengesund!

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

### Übung 1:



Gehen Sie zur Erwärmung auf der Stelle - die Knie in die Höhe ziehen - die Arme locker mit-schwingen - **1 Minute lang!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

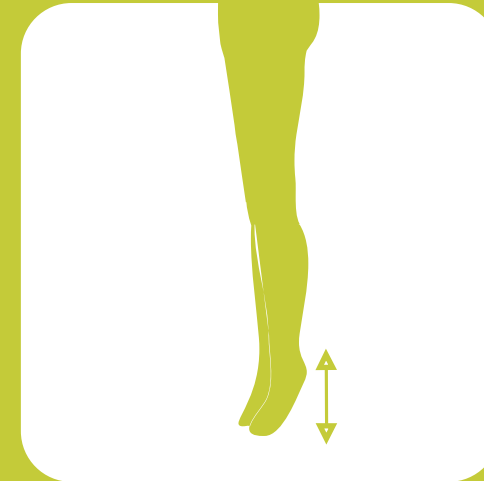
### Übung 2:



Heben Sie ein Bein hoch – strecken Sie die Zehen und ziehen sie wieder an - abwechselnd **20 x mit jedem Fuß!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

### Übung 3:



Gehen Sie mit geschlossenen Beinen in den Zehenstand und senken Sie langsam wieder ab - **15 x wiederholen!**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN

Mit freundlicher Unterstützung von:

 **BAUERFEIND®**

 **Antistax®**

[www.venengesundheit.at](http://www.venengesundheit.at)  
INFORMIEREN – MOTIVIEREN – MOBILISIEREN