

# Venengymnastik

## 1. Übung

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und wippen Sie auf und nieder. 10-mal wiederholen.



## 2. Übung

Spreizen Sie im Stehen die Beine und schlagen Sie die Arme über dem Kopf zusammen. 10-mal wiederholen.



## 3. Übung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und ziehen Sie durch Greifbewegungen mit den Zehen ein Handtuch zu sich heran. 5-mal wiederholen.



## 4. Übung

Legen Sie sich auf den Rücken und imitieren Sie mit den Beinen nach oben die Radfahrbewegung. 20-mal wiederholen.



## 5. Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Schwingen Sie mit den Armen und gehen Sie dabei schwingvoll in die Hocke und wieder in den Stand. 15-mal wiederholen.



### Die gezielte Unterstützung von Abtei:

#### Abtei Venen Aktiv Balsam – Kühlende Venenpflege von außen.

Für eine optimale Pflege der Venen empfiehlt sich eine regelmäßig durchgeführte Venengymnastik. Eine gezielte Ergänzung ist der Venen Aktiv Balsam von Abtei. Er besteht aus einer sorgfältig zusammengestellten Kombination aus den Pflanzenextrakten Rosskastanie, Arnika, Kamille sowie Menthol und Kampfer. Diese hochwertigen Inhaltsstoffe sorgen für eine angenehme, erfrischende und kühlende Venenpflege von außen. Abtei Venen Aktiv Balsam zieht schnell ein, fettet nicht und vitalisiert Ihre Beine auf natürliche Weise.

