



## coronaPost: Woche 27 „Aktives Venenprogramm“

Am besten mit nackten Füßen (eventuell mit Socken)  
Hier unser Wochen-Tipp [27] fürs Home-Training!



Im Sitzen beide Füße  
10-15 mal kräftig auf  
die Fußzehen  
ziehen.



Stehen in Schritt-  
stellung. Mit Schwung  
auf die vordere  
Fußspitze verlagern  
und zurück in  
Ausgangsposition.  
Rechts und links  
jeweils 20 mal.



Abwechselnd auf  
rechte und linke  
Ferse stellen und  
wieder abstellen.



Mit geschlossenen  
Beinen Arme nach  
vorn strecken. In die  
leichte Kniebeuge  
gehen. Dabei kurz  
auf die Zehen stellen  
und zurück.



An Hocker  
oder  
Stuhlkante  
festhalten. Bein  
strecken und  
Fuß 10-15 mal  
flexen –  
strecken.  
Fußwechsel.



Mit den Zehen auf ein  
dickes Buch stellen.  
Hochstemmen und  
absenken bis die  
Ferse am Boden  
ist....



Im Stehen  
abwechselnd rechten  
und linken Fuß  
kräftig auf die  
Fußspitzen stellen  
und wieder ab.  
Das Ganze 20 mal.



### Cool Down

Im Sitzen Füße und  
Beine sanft abklopfen  
und nach oben  
ausstreichen.



„Kleinigkeiten machen die Summe des Lebens aus“. (Charles Dickens)