

Übung bei stehenden Tätigkeiten 1: **Venenpumpe**



Im Stehen oder Sitzen; Füße hüftbreit
Füße bewusst abrollen, in der End-
position kurz die Spannung halten.
10–15 × wiederholen



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.