

Übung der Woche (11):
Venenpumpe



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



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de