



Venen Engel 4 Premium

Programmabfolge

Venen Engel 4 Premium

01

Entspannungs
Quickie

02

Deep Relax

03

Wellness Care
Paket

04

Spa Time für
die Beine

05

Glatte Haut

06

Beinumfang
reduzieren

07

Feierabend
Action

08

Feierabend
Entspannung

09

Feierabend
Deep Relax

10

Mittagspausen
Erholung

Venen Engel ist ein neues Lebensgefühl



Leichter Druck	Mäßiger Druck	Starker Druck
bis 90 mmHg	90 - 150 mmHg	150 - 240 mmHg

Unsere Druck-Angaben sind nur als Orientierung zu verstehen, da das Druck- und Schmerzempfinden immer individuell ist.

Bei Lip- und Lymphödem, Wassereinlagerungen und Venenschwäche sollte der Druck nicht mehr als 90 mmHg betragen. Zu hoher Druck komprimiert die Lymphgefäße und erschwert den Abtransport von Flüssigkeiten. Daher muss für diese Zwecke der Druck auch nicht gesteigert werden, sondern darf sich dauerhaft bei bis maximal 90mmHg befinden

...

Entspannungs Quickie

5 Min A
5 Min B
5 Min C

Wenig Druck
bis 90 mmHg

Ziel

Kurze Massage-Einheit für zwischendurch

Optimale Durchführung

Feierabend, Mittagspause

Dauer

15 Minuten



...

Deep Relax

10 Min A
10 Min B
5 Min C
5 Min B

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

Ziel

Endlich Zeit für mich - mit einer Runde VE

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Wellness Care Paket

5 Min A
5 Min B
5 Min C
15 Min B

Ziel

Wohlbefinden für Körper und Geist

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Spa Time für die Beine

20 Min C
10 Min A

Ziel

Wohlbefinden für Körper und Geist

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Glatte Haut

5 Min A
10 Min B
5 Min C
5 Min B

Ziel

Hautbild verbessern und Dellen reduzieren

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

25 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Beinumfang reduzieren

10 Min B
15 Min C
5 Min A

Ziel

Beinumfang reduzieren

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger bis starker Druck
90 - 240 mmHg

...

Feierabend Action

5 Min A
10 Min B
10 Min C
5 Min A

Ziel

Beine massieren, um danach aktiv zu sein

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Feierabend Entspannung

5 Min A
10 Min B
10 Min A
5 Min C

Ziel

Den Tag ausklingen lassen

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Feierabend Deep Relax

5 Min A
10 Min B
10 Min A
5 Min C

Ziel

Den Tag ausklingen lassen

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Mittagspausen Erholung

5 Min B
5 Min C

Ziel

Entspannung für zwischendurch

Optimale Durchführung

Mittagspause, zwischendurch

Dauer

10 Minuten

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

...

Mittagspausen Erholung

5 Min B
5 Min C

Ziel

Entspannung für zwischendurch

Optimale Durchführung

Mittagspause, zwischendurch

Dauer

10 Minuten



Für dein neues Lebensgefühl