

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



VENEN ENGEL

2023

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

Ziel

Kurze Massage-Einheit für zwischendurch

Optimale Durchführung

Feierabend, Mittagspause

Dauer

15 Minuten

Wenig Druck

bis 90 mmHg

VENEN ENGEL

2023

... Deep Relax

Mäßiger Druck

90 - 150 mmHg

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

Ziel

Endlich Zeit für mich - mit einer Runde VE

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

VENEN ENGEL

2023

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

VENEN ENGEL

...

Spa Time für die Beine

20 Min C
10 Min A

Ziel

Wohlbefinden für Körper und Geist

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

30 Minuten

2023

...

Glatte Haut

Mäßiger Druck
90 - 150 mmHg

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

Ziel

Hautbild verbessern und Dellen reduzieren

Optimale Durchführung

Feierabend

Dauer

25 Minuten

VENEN ENGEL

2023

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

Feierabend Action

Mäßiger bis starker Druck

90 - 240 mmHg

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

Venen Engel

Für dein neues Lebensgefühl