



## HAUSMITTEL GEGEN KALTE FÜSSE

Im Sitzen heben Sie ein Bein ein wenig an, sodass Sie den Fuß frei bewegen können. Nun berühren einmal die Ferse, dann die Zehenspitzen dieses Fußes den Boden.

Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie den Fuß.

Als Nächstes stehen nun beide Füße auf dem Boden.

Sie heben mal die Zehen ab, dann krallen Sie Ihre Zehen zusammen. Dies wiederholen Sie einige Male.

Zum Abschluss heben Sie wieder ein Bein an und kreisen das Fußgelenk acht Mal nach rechts, dann nach links.

Danach wechseln Sie das Bein und kreisen das andere Fußgelenk.

