

## Fit-Tipp der Woche

Fitness-Experte  
Bernhard Koch aus  
Köln zeigt hier  
regelmäßig  
einfache Übungen für  
eine gute Figur



## Schlanke Beine, kräftige Venen

Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen. Hände greifen Ober- und Unterschenkelinnenseite vom rechten Bein und ziehen es etwa 45 Grad nach oben.

Wichtig: Rücken und Bein gerade halten. Nun 8 bis 12 Mal den Fuß anwinkeln und wieder strecken. Mit anderem Bein wiederholen.

Über 90 weitere Übungen auf der DVD „Perfect fit“, um 15 Euro, [www.sportart-cologne.de](http://www.sportart-cologne.de)