

Natascha, 14 Jahre

Pilozytisches Astrozytom, ^{12. W.} post OP, ^{6. W.} prä Reha

Ziel: Rückgewinn motorische Fähigkeiten, Fokus auf „was ist möglich“

1) Zimmer: Beweglichkeit & Kraft

- Warm up: Schwimmspezifisch (Armkreisen, Theraband, Bewegungssimulationen)
- Hauptteil: Krafteinheit mit Theraband (Ober/Unterkörper, betr./ nicht betr. Seite, nach Wah.)
- Cool down: PNR

2) Flur: Koordination

- Warm up: Ballkoordination / Life Kinetic
- Hauptteil: Koordinationsleiter (Lauf ABC, fest/nicht festhalten, ggf. Zusatzgerät Ball)
- Cool down: PNR

3) Halle: Ausdauer / Kraftausdauer (Handball-spezifisch)

- Warm up: Plaque Pods
- Hauptteil: Handball zirkel (3 Stationen)
 - 1) Wurfvariationen
 - 2) Zielwerfen mit versch. Bällen
 - 3) Laut/Gehvariationen
- Cool down: PNR