



Mehr Wohlbefinden in 12 Schritten.
Ihr Bayer Health Care Therapiebuch.

Kalender 2011



Zur Kräftigung der Sprunggelenke und der Unterschenkelmuskulatur

- Zehenspitzen am Stufenrand – abwechselnd Ferse absenken und hochheben
- 10 – 20 Wiederholungen

Jänner 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
52	27	28	29	30	31	01	02
01	03	04	05	06	07	08	09
02	10	11	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16
03	17	18	19	20	21	22	23
04	24	25	26	27	28	29	30
05	31	01	02	03	04	05	06



Erhaltung der Beweglichkeit

- In Bauchlage am Boden liegen – in rechte und linke Hand je einen Ball nehmen und diesen vor und rück bewegen
- alternativ: kreisförmig bewegen
- 10 – 15 Wiederholungen

Februar 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
05	31	01	02	03	04	05	06
06	07	08	09	10	11	12	13
07	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18	19	20
08	21	22	23	24	25	26	27
09	28	01	02	03	04	05	06



Erhaltung der Beweglichkeit

- Kniend die Hände auf den Pezziball legen – langsam vor und rück rollen
- 10 – 15 Wiederholungen

März 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09	28	01	02	03	04	05	06
10	07	08	09	10	11	12	13
11	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31	01	02	03



Steigerung der Koordination

- Sitzfußball auf Stühlen spielen
- 5 – 10 Minuten

April 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
13	28	29	30	31	01	02	03
14	04	05	06	07	08	09	10
15	11	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17 <small>Welt-Hämophilie-Tag</small>
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	01



Zur Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur

- Auf Tischplatte abstützen und Liegestütz machen
- 10 – 15 Wiederholungen

Mai 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
17	25	26	27	28	29	30	01
18	02	03	04	05	06	07	08
19	09	10	11	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>
20	16	17	18	19	20 <small>Jugendwochenende</small>	21 <small>Jugendwochenende</small>	22 <small>Jugendwochenende</small>
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31	01	02	03	04	05



Förderung des Gleichgewichts

- Seil schlangenförmig auf den Boden legen und darauf balancieren
- alternativ: mit verbundenen Augen
- 5 – 10 Wiederholungen

Juni 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
22	30	31	01	02	03	04	05
23	06	07	08	09	10	11	12
24	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	01	02	03



Steigerung der Koordination

- Tempelhüpfen
- 5 Wiederholungen

Juli 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
26	27	28	29	30	01	02	03
27	04	05	06	07	08	09	10
28	11	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31 <small>Kindercamp (6-15jährige) Beginn</small>



Steigerung der Koordination

- Hampelmann springen
- 10 – 15 Wiederholungen

August 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
31	01	02	03	04	05	06	07
32	08	09	10	11 <small>Jugendcamp (ab 16 Jahre) Beginn</small>	12	13 <small>Kindercamp (6-15jährige) Ende</small>	14
33	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18	19	20 <small>Jugendcamp (ab 16 Jahre) Ende</small>	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31	01	02	03	04



Ausdauertraining

- Fahrrad fahren, bitte NUR mit Helm

September 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
35	29	30	31	01	02	03	04
36	05	06	07	08	09	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30	01	02

15 Kontrolltermin
fixieren



Steigerung der Koordination

- Sportkreisel/MFT-Platte in Balance halten – vor und rück bewegen, die Platte darf den Boden nicht berühren
- alternativ: mit verbundenen Augen
- 15 – 20 Wiederholungen

Oktober 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
39	26	27	28	29	30	01	02
40	03	04	05	06	07	08	09
41	10	11	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31	01	02	03	04	05	06



Zur Kräftigung der Fußmuskeln

- Ein Tuch mit nackten Füßen aufnehmen und weitergeben
- alternativ: Tuch vom Boden mit nackten Füßen aufheben
- 10 – 15 Wiederholungen/Fuß

November 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
44	31	01	02	03	04	05	06
45	07	08	09	10	11	12	13
46	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	01	02	03	04



Förderung des Gleichgewichts

- Eltern spannen in Höhe des Unterschenkels ein Seil – das Kind hüpfte abwechselnd von rechts nach links
- 3 – 5 Wiederholungen

Dezember 2011

KW	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
48	28	29	30	01	02	03	04
49	05	06	07	08	09	10	11
50	12	13	14	15 <small>Kontrolltermin fixieren</small>	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	01



Monika Hartl

Freiberufliche Physiotherapeutin mit Praxis in Gablitz

Curriculum Vitae

Monika Hartl (geb. Schublach)

- 1972 geboren in Wien
- 1991 Matura, an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik der Gemeinde Wien
- 1991 Eintritt als Kindergarten- und Hortpädagogin in die Magistratsabteilung 11
- 1995–1998 Ausbildung zur diplomierten Physiotherapeutin an der „Akademie für den Physiotherapeutischen Dienst“ am Kaiser Franz Josef Spital der Stadt Wien.
Diplomarbeit: „Wahrnehmungsschulung als physiotherapeutischer Inhalt während eines dreiwöchigen Rehabilitations Sommerlagers für hämophile Jugendliche“.
- 1999–2003 Teilzeitbeschäftigt als diplomierte Physiotherapeutin im Rudolfinerhaus
- seit 2003 Freiberufliche Physiotherapeutin mit Praxis in Gablitz

Ferial- und Wahlpraktika:

- 1997-1998 Mitarbeit beim Physiotherapeutischen Programm am Sommer-Rehabilitationslagers der Österreichischen Hämophiliegesellschaft
- 1999–2004 Leitende Physiotherapeutin im Rahmen des 3-wöchigen Sommer-Rehabilitationslagers der Österreichischen Hämophiliegesellschaft
- seit 1999 Organisation und Durchführung eines 4-tägigen Wintersport-Wochenendes für hämophile Kinder und deren Familien

Fortbildungen

- PNT-Grundkurs
- Geburtsvorbereitung Methode Menne Heller
- Pezziball vor während und nach der Geburt
- Geburtsvorbereitung Methode Menne Heller Aufbaukurs
- Wirbelsäulenschule „Kinder“
- Zusatzqualifikation Motopädagogik
- Beckenboden aus funktioneller Sicht
- Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
- Gangsicherheit – Präventive Gangsicherheit bei alternden Menschen
- Cranio Sacrale Therapie 1 und 2
- Somato Emotionale Entspannung 1 (SEE 1)
- Viscerale Manipulation (VM 1)



Tobias Jäger

Curriculum Vitae

Tobias Jäger

nach eigenen Angaben:

*21.10.2001

- Lieblingstier: Katze
- Lieblingsfarbe: schwarz u. blau
- Lieblingsspeise: Schnitzel mit Reis
- Lieblingbuch: Harry Potter
Knickerbockerbande
- Hobbys: Zeichnen
Radfahren
Laufen