WS-Nr 1103, Mobility Training – funktionelle Beweglichkeit im Alltag und Sport
Klaus Kaczkowski
Samstag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

Mobility Training

Definition von Mobility

Der Begriff Mobility wird im Training häufig unterschiedlich verwendet. Im Kern beschreibt Mobility jedoch die Fähigkeit eines Gelenksystems, sich **aktiv und kontrolliert durch seinen natürlichen Bewegungsradius zu bewegen**

Ziele des Mobility Training

Regelmäßige Mobilitätsarbeit kann:

- die Gelenkgesundheit verbessern
- Bewegungsqualität erhöhen
- Haltung verbessern
- Schmerzen reduzieren
- sportliche Leistungsfähigkeit steigern

Darüber hinaus spielt Mobility eine entscheidende Rolle im Prozess des gesunden Alterns. Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit bestimmen maßgeblich, wie selbstständig Menschen im Alltag bleiben. Ein Körper, der sich frei bewegen kann, bleibt länger leistungsfähig

Trainingsformen

- Yoga (B.K.S. Iyengar, 1918-2014)
- Taiji Qigong, Lin Housheng (Professor an der Sport Universität Shanghai) 1979
- Stretching („Stretching“ Bob Andersoin, 1975)
- Faszienrollen (Jürgen Dürr, 2007)
- Faszien Gymnastik („Das große Faszienbuch“, Gunda Slomka TU München, 2025
- Mobility Flow („Mobility by Julia Reppel , YouTube / „Flow Education Brasil“ YouTube)

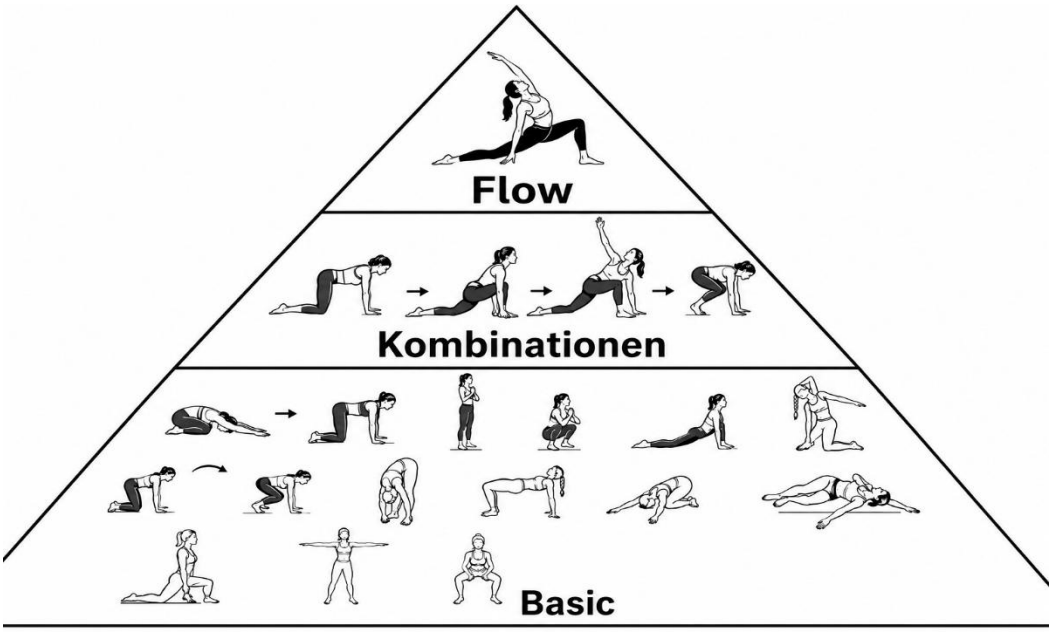


unterstützt durch
SPORT-THIEME

Mobility Prinzipien

- Bewegung vor Position – Der Körper lernt Bewegung -nicht Position
- Kontrolle vor Tiefe -Kontrollierte Bewegung ist wertvoller als maximale Beweglichkeit
- Aktiv statt passiv – der Körper soll Beweglichkeit erzeugen – nicht nur ertragen
- Stabilität ermöglicht Mobilität – Stabilität ist die Grundlage von Mobilität
- Langsamkeit erzeugt Qualität – langsamere Bewegung erzeugt bessere Bewegung
- Gelenke brauchen Bewegung – Bewegung ist Ernährung für die Gelenke
- Das Nervensystem bestimmt Beweglichkeit – Beweglichkeit ist eine neurologische Fähigkeit
- Bewegung ist Ganzkörperarbeit – Der Körper bewegt sich in Ketten
- Regelmäßigkeit schlägt Intensität – Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zur Mobilität

Skills



Quelle : Klaus Kaczkowski, ChatGPT