



Lehrgang zur Lizenzverlängerung

mit Lilli Wark

FB Freizeit- und Gesundheitssport
FB Ältere und Senioren

22. Juni 2024

20 Übungsleiterinnen waren zu der Fortbildung „Mobility Flow“ mit der Referentin Lilli Wark gekommen. In einer Begrüßungsrunde stellten sie sich und ihre Erwartungen an den Lehrgang vor.

Nach einer aktivierenden Massage mit dem Tennisball ging es gleich los mit dem ersten Flow, von denen Lilli Wark im Laufe des Tages mehrere vorstellte und mit den Teilnehmerinnen erarbeitete.

Im Theorieteil ging Lilli Wark zunächst auf den Begriff „Mobility Flow“ sowie das dahinterstehende Konzept ein und erklärte den Unterschied zwischen Mobilität und Flexibilität. Sie erläuterte, wie Dehnen auf den Körper wirkt und legte dar, wie sich durch wiederkehrende Bewegungsmuster in unserem Gehirn „Landkarten der Bewegung“ ausbilden. So erarbeitet sie nach und nach die Vorteile und den Aufbau des Mobility-Trainings.



Zwischen den Flows erkläre Lilli Wark die Lage der Meridiane und welcher für welches Organ oder Körperregion zuständig ist. Durch Reiben, Klopfen und Ziehen wurden die Meridiane bearbeitet und Körper und Gehirn mit einer „Sauerstoffdusche“ aktiviert.

Die Pausen nutzen die Teilnehmerinnen zum intensiven Erfahrungs- und Meinungsaustausch untereinander, aber vor allem mit Lilli Wark, die alle Fragen geduldig und kompetent beantwortete.

Im letzten Teil des Lehrgangs ging es um das Thema Faszien. Lilli Wark erklärte, was Faszien sind, wo sie sich im Körper befinden und welche Bedeutung sie haben. Dann bearbeiteten die Teilnehmerinnen ihre Faszien mit der Faszienrolle, was einige Wehklagen hervorrief. Umso entspannender war die anschließende „Reise durch den Körper“. Mit dieser Körperwahrnehmung klang ein lehrreicher Tag aus. Mit nach Hause nahmen die Teilnehmerinnen viele Informationen und Impulse für ihre Übungsstunden. Zum Nachlesen gab es Buchtipps und ein Skript mit dem Satzsatz

Es gibt keine falsche Bewegung.

Es gibt jedoch einen Mangel an Vorbereitung und einen Mangel an Bewusstheit.

Ido Portal