

Bewegung für Körper und Seele: Boho Studio bietet Schnäppchen!

Boho Studio Dornbirn fördert ganzheitliche Bewegung mit Kursen und innovativem Trainingskonzept „Lavela“ für Körper und Geist.



Dornbirn, Österreich - Boho Studio in Dornbirn ermöglicht individuelle Bewegungserfahrungen, die sowohl Körper als auch Geist stärken. Das Studio hat es sich zum Ziel gesetzt, Bewegung als einen wesentlichen Ausgleich im hektischen Alltag zu positionieren. Aktuell bietet Boho Studio einen attraktiven 5er-Block für alle Kurse zu einem Preis von 45 Euro statt der regulären 90 Euro an. Das abwechslungsreiche Kursangebot umfasst Stretching, Barre, Tanzen, Functional Training und das speziell entwickelte Trainingskonzept „Lavela“.

„Lavela“, das in Zusammenarbeit mit verschiedenen Expert:innen von Valentina Baldauf ins Leben gerufen wurde, reflektiert ihre persönliche Bewegungsreise. Begonnen hat

Baldauf ihre Karriere mit Ballett und Rhythmischer Gymnastik, bevor sie im Alter von 16 Jahren einen schweren Trainingsunfall erlitt, bei dem sie sich drei Halswirbel brach und vorübergehend gelähmt wurde. Nach einem langen Genesungsprozess kämpfte sie sich zurück und nahm schließlich 2007 an der Weltmeisterschaft in Patras teil. Diese Erfahrungen möchte sie nutzen, um anderen Menschen Mut zu machen, an sich selbst zu glauben und Veränderungen zuzulassen.

Therapeutische Bewegung im Fokus

Die Bedeutung von Bewegung wird nicht nur im Freizeitbereich, sondern auch in der Therapie immer wichtiger. Sport- und Bewegungstherapie ist eine strukturierte Form der Bewegungsförderung, die auf ärztlichen Diagnosen basiert. Diese Therapie wird von qualifizierten Therapeut:innen durchgeführt, wobei individuelle Faktoren und Evidenz eine tragende Rolle spielen. Ziel ist es, Gesundheitsprobleme auf biologischer, psychischer und sozialer Ebene anzugehen und einen aktiven Lebensstil nachhaltig zu fördern.

Die Therapie zielt darauf ab, die Handlungs- und Sozialkompetenz der Patient:innen zu verbessern und eine Verhaltensstabilisation oder -änderung zu erreichen. Durch die Integration medizinischer, trainingswissenschaftlicher, pädagogisch-psychologischer und soziotherapeutischer Elemente wird ein umfassendes Verständnis für die Bedürfnisse der Patient:innen geschaffen. Wesentliche Zielbereiche sind unter anderem die Wiederherstellung und Stärkung von Körperfunktionen, die Minderung von Beeinträchtigungen sowie die Förderung von Teilnahmefähigkeiten.

Interdisziplinäre Ansätze und Phasen der Therapie

Die Sport- und Bewegungstherapie erfolgt in drei klar definierten Phasen: Konzeption, Realisation und Evaluation. Diese

strukturierte Herangehensweise sorgt dafür, dass jeder Schritt der Therapie genau geplant, durchgeführt und anschließend evaluiert wird. Dabei steht die ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) als Grundlage und Evidenz für die verschiedenen Therapieansätze.

Die Sport- und Bewegungstherapie schließt eine entscheidende Versorgungslücke im Gesundheitswesen. Sie hilft Patient:innen dabei, die Selbstständigkeit im Alltag zu erlangen und führt zu einem Gefühl von sozialer Unterstützung sowie Kontrolle über die eigene Gesundheit. Die Integration motorischer Fertigkeiten und eine langfristige Motivation sind ebenfalls zentrale Bestandteile dieser Therapieform, die auf den biopsychosozialen Ansatz der WHO basieren und somit körperliche, individuelle und soziale Dimensionen der Gesundheit berücksichtigen.

Insgesamt zeigt sich, dass Bewegung nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern auch ein wirksames Mittel zur Förderung der Gesundheit sein kann. Ob im Boho Studio oder im Rahmen therapeutischer Maßnahmen, die Kombination aus Bewegung und ganzheitlichem Ansatz bringt Menschen dazu, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Details	
Ort	Dornbirn, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• pubads.g.doubleclick.net• dvgs.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at