

Heute: **relaXotic**

Die Lebensqualität und das Wohlbefinden des Menschen zur Hauptaufgabe gemacht

Das Sportinstitut in Meierwik stellt neues Ganzkörpertraining vor und zeigt Wege für kontrollierte Entspannung und besseres Körperbewusstsein.



Rudern strengt fast alle Muskel-



Sportlicher Nachwuchs.



In seiner Mitte stehen.



Mit viel Fingerspitzengefühl.

aktiv-fit-gesund

Eng arbeitet das relaXotic-Team aus Meierwik mit ansässigen Ärzten und Krankenkassen zusammen. Ein besonders Angebot ist „aktiv-fit-gesund“, das von gesetzlichen Krankenkassen unterstützt wird. Neben der Teilnahme an Kursen können Interessierte sechs Wochen lang unter professioneller Anleitung trainieren so viel sie möchten. Zwei Mal im Jahr hat man so die Chance auch ohne feste Mitgliedschaft das Angebot von relaXotic zu nutzen. Eine ärztliche Verordnung ist nicht notwendig. Ab dem 14. Lebensjahr kann im relaXotic trainiert werden. JVO

MEIERWIK/GLÜCKSBURG Kommt man durch das kleine Meierwik bei Glücksburg, fällt einem fast immer ein blauer Wegweiser am Straßenrand ins Auge. Er zeigt die Richtung zum „relaXotic“. Das Sportinstitut ist kaum zu sehen hinter ein paar Bäumen versteckt. Im etwas anderen Fitnessstudio wird auf viel Drumherum verzichtet und sich auf das Wesentliche konzentriert: Das Wohlbefinden des Menschen. Inhaberin Helle Emmertsen und ihr Team beschreiten andere Wege.

Mit sportlicher Kleidung und bei schönster Herbstsonne machten sich am vergangenen Wochenende rund 30 Leserinnen und Leser des Flensburger Tageblattes auf einen „bewegten“ Rundgang durch das Sportinstitut relaXotic. Bereits am Eingang zeigte sich, „hier ist jeder herzlich willkommen“. Die Auszubildenden Marvin Mattes und Marc Gerlitz fungierten als Parkeinweiser und Helle Emmertsen nahm ihre Gäste bereits an der Eingangstür in Empfang. Sammelplatz wird der Gruppenraum, der besonders an diesem Tag einen weiten Blick über die Flensburger Förde zulässt. Doch Stillsitzen gab

es bei Helle Emmertsen nicht. „Am besten kann man unser Prinzip erleben, indem man es spürt“, erklärt sie. In Reihe aufgestellt wurden dann erste Entspannungsübungen mit den Gästen geprobt. „Die Gedanken in die Muskeln lenken“, ermunterte die Trainerin. „Wir lernen hier unsere Körpermuskulatur gezielt zu entspannen und zu kontrollieren.“ Gut aufgewärmt und gut gelaunt ließ sich die Gruppe durch die verschiedenen Stationen führen. Im Cardiobereich hatten sich alle kräftig ins Zeug gelegt und Cross-Trainer, Rudergerät & Co. ausprobiert. Schulter, Arme und die Beine der Besucher bekamen so ordentlich zu tun. „Wir helfen unseren Mitgliedern die Signale des eigenen Körpers zu überwachen und sie zu verstehen“, erklärte Sportfachfrau Heike Marquardt.

In der Switching-Abteilung wurde sich dann an den Gewichten versucht. „Egal in welchem Alter man anfängt, sportliche Aktivität hat immer einen positiven Einfluss auf die Gesundheit“, so Helle Emmertsen. Die nächsten zwei Stunden standen ganz im Zeichen von relaXotic mit Entspannung, Bewegung,



Eine sportliche Mannschaft aus Leserinnen und Lesern des Flensburger Tageblattes hat sich das Relaxotic angesehen. FOTOS: VOIGT

Sport und Fitness. „Ich habe einen wirklich guten Eindruck bekommen. Man merkt deutlich, dass sich das Sportinstitut von der breiten Masse abhebt und dass hier qualifizierte Fachleute am Werk sind“, brachte es Besucherin Ilse Schwennson aus Tarp auf den Punkt.

Beeindruckt von „der Vielfalt“ war auch Heidrun Jürgensen aus Glücksburg. Sie

will auf alle Fälle einen Termin zum Probetraining ausmachen. Horst Wagner aus Flensburg hat sich schon einige Fitnessstudios angesehen und war sich sicher, dass das relaXotic „spitzenmäßig“ ist. Vor allem die hochwertigen Geräte hatten es ihm angetan.

Angenehm überrascht war auch Gabrielle Koster aus Westerholz, die vor allem die

idyllische Lage als Pluspunkt sah. „Der Ausblick und der große Garten sind einfach wunderbar“, strahlte sie. Als „freundlich, modern und harmonisch“ bezeichnete ebenfalls ihre Freundin Susanne Schröder aus Langballig das Haus. „Auch das ausgewogene Preis-Leistungsverhältnis spricht für relaXotic“, ergänzte Besucherin Marion Clausen aus Flens-

burg. „Die Ruhe und spannte Atmosphäre sind ansteckend“, fand das Ehepaar Ursula und Manfred Funke aus Hürup.

Bei selbstgebackenem Kuchen und belegten Brötchen blieb man noch lange auf der großen Terrasse sitzen. Die einheitliche Meinung der Besucher: „Bei relaXotic ist man ganz sicher in guten Händen.“ Julia Voigt



Ausdauertraining auf dem Liegefahrrad.



Kraftausdauer und Muskeln aufbauen. Helle Emmertsen bei ein kurzen Einweisung.



Herz- und Kreislauf richtig trainieren. Sportfachfrau Heike Marquardt zeigte wie es geht.

Körper und Geist im Einklang

relaXotic: Das etwas andere Fitnessstudio aus Meierwik bei Glücksburg stellt sich vor

GLÜCKSBURG/MEIERWIK 1972 beginnt Helle Emmertsen, Inhaberin des Sportinstitutes relaXotic in Meierwik, ihre Ausbildung an einem entspannungspädagogischen Seminarium. Ihr großes Vorbild ist Maruscha Berg, eine russische Balletttänzerin, die sich intensiv mit dem Thema Schmerz durch Überbelastung beschäftigt hat. Der Ansatz von Maruscha Berg basierte im Wesentlichen auf der gedanklichen Bearbeitung der Bewegung. „Sprich das bewusste Erleben, wie sich Bewegung anfühlt“, erklärt Helle Emmertsen. Muskelfunktionen verstehen und erlernen sie zu kontrollieren – das ist bis heute das Grundprinzip. 1983 ist Helle Emmertsen soweit und übernimmt die Leitung von Kursen in Flensburg.

Am 5. Januar 1987 erfüllt sie sich dann ihren Lebenstraum und eröffnet ein Zentrum für Entspannung und Bewegung direkt an der Flensburger Außenförde in Meierwik bei Glücksburg. 2007 werden die Leistungen um ein modernes Fitnessstudio erweitert. Das Institut relaXotic steht seither für eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstraining und aktiver Entspannungsfähigkeit. „Wir betrachten den Körper und Geist als Einheit“, erklärt

Helle Emmertsen. Großzügig geplant können sich Mitglieder im Haus auf über 600 Quadratmetern bewegen. Auf rund 300 Quadratmetern sind die fünf verschiedenen Trainingsbereiche verteilt. Das Haus bietet familiäre Atmosphäre, fernab vom gewöhnlichen Mucki-Buden-Flair. Auf zwei Stockwerken findet sich alles, was für ein effektives Fitnessstraining notwendig ist. Mit Panoramablick auf die Förde können Cardiogeräte wie Laufband, Arctrainer, Sitzfahrrad oder Rudermaschine genutzt werden. „Egal in welchem körperlichen Zustand man sich befindet, erarbeiten wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern ein optimales, individuelles Training“, erklärt das Team.

In der Switching-Abteilung werden alle Muskelketten des Körpers trainiert. „Besonders die tiefen Muskeln werden hier aufgebaut“, erklärt die Fachfrau. Das relaXotic-Programm stützt sich auf dem „kognitiven Bewegungstraining“. Das heißt, durch korrekt ausgeführte Übungen wird die Aufmerksamkeit direkt an die arbeitenden Muskeln gelenkt. An jedem Gerät können bis zu sechs verschiedene Übungen durchgeführt werden. Ergänzt wird das Training mit Geräten aus der Cybex-Eagel Serie.

Durch die Koordination der Bewegung wird die richtige Kraftbalance um die Gelenke herum vertieft. Fazit: An allen Stationen wird Beweglichkeit, Kraft und Stabilität trainiert. Sämtliche Geräte sind mit neuester Technik ausgestattet und medizinisch geprüft. „Unsere Fitnessgeräte sind so geführt, dass man quasi nichts falsch machen kann“, weiß Mitarbeiterin Heike Marquardt. Ein weiteres Hauptaugenmerk wird auf das vielseitige Kursangebot von Entspannung bis Powerfitness gelegt. Die Präventionskurse teilen sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Ziel des Ganzkörpertrainings ist das Verbessern von Koordination und Gleichgewicht. Jede Woche stehen an die 30 Kurse auf dem Plan. Dazu gehören ebenfalls Outdooraktivitäten wie Nordic Walking und Laufen. An schönen Tagen werden Kurse gerne im Außenbereich des Institutes absolviert. Zudem steht ein voll ausgestatteter Gruppenraum zur Verfügung. „Wichtig ist uns, dass alle, die bei uns trainieren, lernen ihren Bewegungsapparat besser zu verstehen“, ist sich das Team einig. Jdes Mitglied erhält eine Parkkarte und kann den nahe gelegenen Stellplatz nutzen. jvo

Entspannung lernen

Individuelle Betreuung und Begleitung

GLÜCKSBURG/MEIERWIK Ob Marathonläufer oder Neueinsteiger, ob 14 oder 90 Jahre alt, ist jeder der etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte bei relaXotic an der richtigen Adresse. Aufgepumpte Muskeln gibt es hier nicht, dafür aber Wohlfühlzustand und Fitness. „Unsere Arbeit basiert auf entspannungs- und bewegungspädagogischen Prinzipien“, so der rote Faden von relaXotic. Dafür stehen sechs engagierte Fachleute, darunter drei Auszubildende jeden Tag aufs Neue ein. „Wir wollen in erster Linie die körperliche Beweglichkeit des Körpers beeinflussen. Wir trainieren die Fähigkeit die eigene Muskulatur zu lenken“, bringt es Inhaberin Helle Emmertsen auf den Punkt. Menschen, die im relaXotic trainieren lernen wie verspannte Muskeln entspannt werden und Muskelpartien, die wenig beansprucht werden, wieder aktiviert werden. „Diese erlernten Fähigkeiten lassen sich im Alltag leicht anwenden und so die Lebensqualität erheblich verbessern.“ Helle Emmertsen und ihr Team setzen auf Persönlichkeit. Jedem einzelnen Mitglied gehört die volle Aufmerksamkeit. Vor jedem Einstieg in die Welt des relaXotic wird ein umfassender Check-up durchgeführt. Dazu gehören

ein langes Beratungsgespräch und das Analysieren des körperlichen „Ist-Zustandes“. Danach erarbeitet Helle Emmertsen einen ganz individuellen Trainingsplan und holt ihre Mitglieder da ab, wo sie stehen. In den ers-



Ausprobieren gehörte zur Besichtigungstour dazu.

ten Wochen werden Termine vereinbart. So kann ein Mitarbeiter das gesamte Training begleiten, solange bis sich das Mitglied sicher fühlt. Je nach Fitnesslevel und Ziel werden die Trainingspläne in regelmäßigen Abständen angepasst. Mehr über das Sportinstitut im Internet und www.relaxotic.de. jvo



Anspannung und Entspannung.



Mit viel Freude dabei.



Seinem Körper Gutes tun.