
relaXotic mit Qualitätszertifikat ausgezeichnet

Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen

Der über Jahre hohe Anspruch an Arbeit und Zielsetzung im Institut relaXotic wurde von allen gesetzlichen Krankenkassen bestätigt: Die Teilnehmer der Startkurse Entspannung und Bewegung (Prävention) freuen sich über die Kostenübernahme von 80 Prozent bzw. maximal 75,00 Euro pro Person durch ihre Krankenkasse.

Beide Präventionskurse bestehen aus 6 Kurstagen in Gruppen. Neben der Teilnahme stehen modernste Geräte und ein weiteres großes Kursangebot zusätzlich täglich zur Verfügung. Alles uneingeschränkt „im Paket“, ebenfalls unter fachkundiger Anleitung. Gesamtdauer 6 Wochen. „Der pädagogische Zugang zur Entspannung und Bewegung ist meine Philosophie“. So beschreibt Helle Emmertsen die Ausrichtung von relaXotic. Dieses Denken und die pädagogische wie fachliche Kompetenz bestimmen Struktur und Ablauf der Kurse. Im theoretischen Teil



werden Aufbau und Funktion des Bewegungsapparates verdeutlicht. Die Begriffe Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Entspannung beschreiben den praktischen Teil. Den von den Krankenkassen bezuschussten Startkursen geht ein Analysegespräch voraus. Erst dann entscheidet sich der Interessent. Danach wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Allen, die schon immer etwas gegen körperliche Einschränkungen, wie z. B. im Nacken-, Schulter-, Arm-, Rücken-, Becken- und Beinbereich tun wollten, sowie allen die ihre Lebensqualität durch Fitness und Leistungssteigerung verbessern möchten, bietet sich jetzt eine sehr interessante Einstiegschance, die von Ärzten begrüßt wird.

■ **relaXotic – Helle Emmertsen**
Alter Weg 4, 24960 Meierwik
Tel. 0 46 31 / 87 06, www.relaxotic.de