

# Aktiv, fit und gesund mit »relaXotic«

**D**as Institut »relaXotic« in Glücksburg bietet ein besonderes Ganzkörpertraining: ein kognitives Bewegungstraining. Das bedeutet, dass über ein anatomisch korrektes Übungssystem die Aufmerksamkeit auf die Gelenkbeweglichkeit und die arbeitenden Muskeln geführt wird. Dies ist ein anderer, ein neuer Weg mit seinem Körper umzugehen. »Es ist wichtig, dass wir



**Unterschiedliche Kursprogramme werden bei relaXotic angeboten.**

wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihnen zu folgen«, so Helle Emmertsen. Für jedes Alter und die entsprechenden Bedürfnisse gibt es unterschiedliche Trainingseinheiten, die vom Team relaXotic nach einer Analyse zusammengestellt werden. So lernt der Mensch seine Muskelspannung und die Signale seines Bewegungsapparates aktiv zu verstehen. Mit Hilfe dieses Ganzkörpertrainings ist der Mensch in der Lage seine Aufmerksamkeit auf die arbeitenden Muskeln zu lenken und effektiv schmerzende Spannungszustände oder Fehlhaltungen zu korrigieren. Dabei wird eine Fokussierung auf die Beschwerden vermieden, um einen Schwerpunkt auf die Muskel- und Entspannungsarbeit des betroffenen Körperteils zu legen. Die Erfahrung zeigt, dass ein Training effektiver ist, wenn der Mensch aktiv seine Aufmerksamkeit auf die arbeitenden Muskeln und deren Spannung lenkt. Das Konditions-, Kraft-, Beweglichkeits- und Entspannungstraining wird in jeweiligen Kursen angeboten, die sowohl tiefe Entspannung und/oder Powertraining enthalten. Abgerundet wird das Ganzkörpertraining durch medizinische Trainingsgeräte der neuesten Generation. Entspannung, Bewegung, Sport und Fitness stehen so in sinnvollem Zusammenhang. Gesetzliche, wie private Krankenkassen bezuschussen dieses Training und ermöglichen und unterstützen einen kostengünstigen Einstieg in ein aktives und gesundes Leben. (tk)