

Im Sportinstitut in Meierwik steht der Mensch im Vordergrund

(jvo). Es ist die jahrelange Erfahrung, das Fingerspitzengefühl und die Art mit Menschen umzugehen, die Liebe zum Beruf und das Ziel ganzheitliches Wohlbefinden zu schaffen – relaXotic ist das etwas andere Sportinstitut im hohen Norden. Inhaberin Helle Emmertsen und ihr Team haben es sich zum Ziel gesetzt langfristig Lebensqualität und gesundes Körperbewusstsein für Menschen jeder Altersklasse und Leistungsfähigkeit zu schaffen. Ein durchdachter Mix von Ausdauer-, Kraft – und Bewegungstraining hält sich die Waage mit aktiver Ent-

von festen Zeiten“, weiß auch Marc Gerlitz einer von zwei Auszubildenden zum Sport – und Fitnesskaufmann. Das relaXotic hat es sich zum Prinzip gemacht das Passende für Jeden anbieten zu können: Dazu gehören moderate Mitglieds- und Kursbeiträge ebenso wie lange Öffnungszeiten. „Bei uns ist Jedermann herzlich Willkommen“, ist sich das Team einig. Eng arbeitet Helle Emmertsen mit Ärzten und Krankenkassen zusammen. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf das „aktiv-fit-gesund“-Konzept. „Gesetzliche Krankenkassen unterstüt-



relaXotic-Präventionskurse für „Entspannung“ und „Bewegung“ werden von vielen Krankenkassen anerkannt und finanziell unterstützt. Foto: Voigt

spannungsfähigkeit. „Geist und Körper bilden eine Einheit“, erklärt Helle Emmertsen. Das relaXotic in Meierwik bietet Wohlfühlatmosphäre mit Panoramablick über die Flensburger Förde. Individuell wird sich auf die Bedürfnisse der Mitglieder eingestellt. Geschulte Sportfachleute begleiten, erstellen maßgeschneiderte Pläne und passen sich dem jeweiligen Rhythmus und Gewohnheiten der Mitglieder an. „Mit klarer Gedankenführung lernen unsere Mitglieder ihre Muskelspannung zu lenken und sie optimal in ihren Bewegungsablauf einzusetzen“, so Helle Emmertsen. Schwerpunkte sind hierbei Koordination und Gleichgewicht. Das Konzept von relaXotic ist in der Region einmalig. Für das Einzeltraining und die Arbeit in Gruppen stehen modernste Geräte zur Verfügung. „Alle Kurse sind flexibel nutzbar und macht so unabhängig

zen Menschen eine Bewegungsaktivität zu finden, die man im Alltag selbst umsetzen kann“, weiß die Fachfrau. Neben den Schulungsstunden können Teilnehmer sechs Wochen lang täglich so viel trainieren wie sie möchten. Ebenso kann das gesamte Kursangebot genutzt werden. „Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und man zahlt lediglich weniger als einen Euro am Tag“, erklärt das Team. Zwei Mal im Jahr hat man so die Chance auch ohne eine feste Mitgliedschaft das Sportangebot von relaXotic zu nutzen. Eine ärztliche Verordnung ist nicht nötig. Bereits ab dem 14. Lebensjahr werden eigene Sportmöglichkeiten angeboten. „Auch hier wollen wir gezielt den Körper stärken und die Gesamthaltung verbessern“, erklärt der Fitnessfachmann Marc Gerlitz. Mehr im Internet unter www.relaxotic.de.