

## Fit werden – aber mit Köpfchen

Die Entspannungs- und Bewegungspädagogin Helle Emmertsen sprach mit Lebensart über ihr spezielles Bewegungskonzept relaXotic:

### Lebensart: Was bedeutet relaXotic?

Helle Emmertsen: relaXotic ist ein Angebot für alle, die ihre körperliche Beweglichkeit positiv beeinflussen wollen. Wir trainieren die Fähigkeit, eigenständig und bewusst die Arbeit der Muskulatur zu lenken, d. h. das Spannungsniveau in der Muskulatur zu steuern.

### LA: Auf welche Weise erfüllen Sie diesen hohen Anspruch?

HE: Nun, ich bin Entspannungs- und Bewegungspädagogin. Seit 1986 nach Ausbildung und Tätigkeit in Dänemark arbeite ich in Meierwik mit Menschen aller Erwachsenenaltersstufen, die eine breite Palette von der Tiefenentspannung bis zum harten Fitnessstraining in Anspruch nehmen. Auch mein Team passt in dieses Anforderungsprofil.

### LA: Was können Ihre Kursteilnehmer erwarten?

HE: Wir beginnen mit dem Einzelgespräch. Im Mittelpunkt steht der körperliche Zustand. Es folgt die individuelle Analyse nach entspannungs- und bewegungspädagogischen Prinzipien auf der Grundlage meiner Erfahrung. Auf dieser Basis werden

individuelle Zielsetzung und Trainingsprogramme entschieden. Beim Training selbst sehen und unterstützen wir sehr genau die persönliche Entwicklung. Mit dem Erleben der Wirkung von relaXotic fällt die Motivation weiterhin für den Erhalt der Gesundheit gezielt etwas zu tun nicht mehr schwer. Das wird auch von den Ärzten sehr begrüßt.

