

# Keine gewöhnliche „Mucki-Bude“

Circleone in Herford bietet innovatives Fitness-Training

**Bad Salzuflen/Herford. Die guten Vorsätze zum Jahreswechsel lassen auch 2023 wieder zahlreiche Menschen in die örtlichen Fitness-Studios strömen. Bei vielen nimmt die Motivation, ein sportlicheres Leben zu führen, jedoch schnell wieder ab. Wer nicht in eine gewöhnliche „Mucki-Bude“ gehen möchte, bekommt im Fitness-Club Circleone in Herford eine Alternative geboten, die auf ein neues, innovatives Konzept setzt. Bisher vor allem in den Benelux-Ländern verbreitet, möchte Gründer Peter Letkemann die revolutionäre Trainingsform nun auch in Deutschland etablieren.**

Bereits beim Betreten der gerade einmal 200 Quadratmeter großen Räumlichkeiten im Erdgeschoss des Bergtor-Hochhauses (Salzflurer Straße 2) fällt auf, dass es sich dort um keine klassische Fitness-Halle mit unzähligen Geräten handelt. Vielmehr lädt die große Lounge mit stilischem Außenbereich sowie das durch warmes Licht umschmeichelte und in edlem Schwarz-Gold gehaltene Interieur zum Verweilen ein. Im Fitness-Bereich setzt sich die Farb- und Lichtgestaltung mit herrlichem Blick auf die Werre nahtlos fort.

## Zirkeltraining an der Werre

Mit sechs Ausdauer- und sechs Kraftmaschinen ist er zwar überschaubar ausge-

stattet, bietet aber alles, was das nach eigenen Angaben deutschlandweit einmalige Fitness-Konzept benötigt. „Wir verbinden variable Trainingsmöglichkeiten mit familiärem Ambiente und ermöglichen ein Training auf höchstem technischen Niveau – an den modernsten Geräten, mit individueller, qualifizierter Betreuung und alles in eine kleine Halle gepackt“, beschreibt der gelernte Fitness-Trainer Letkemann. Wie der Name Circleone erahnen lässt, handelt es sich dabei um eine Variante des Zirkeltrainings. So durchläuft der Trainierende nacheinander verschiedene elektronisch gesteuerte Kraft- und Ausdauerstationen, die jeweils unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen.

## Spaß am Sport

Somit verkürzen sich die Pausen zwischen den Übungen, der Stoffwechsel bleibt hoch, und es wird intensiv und effizient trainiert. Dies wiederum erhöht den Spaß am Sport, er kann leichter in den Alltag integriert werden, und die Leute kommen motiviert wieder. So dauert eine Einheit nur 35 Minuten. „Nach 30 Minuten an unseren Geräten ist der Kunde am Maximum angelangt und ersetzt dadurch locker ein 90-Minuten-Fitness-Training“, erklärt Letkemann, der ein Pensum von mindestens zwei Einheiten pro Woche empfiehlt. Die Kunden erhalten somit eine ausgezeich-



**Jedes Mitglied erhält ein auf seine Bedürfnisse und Ziele ausgerichtetes Trainingsprogramm – individuelle Betreuung inklusive.** Fotorechte: Peter Letkemann

nete Belastungssteuerung, so dass niemand über- oder unterfordert wird. Den Abschluss eines jeden Workouts bildet indes eine fünfminütige Mobilisationseinheit, bei der Faszien, Sehnen und Muskelgruppen

dank zweier Dehnmaschinen beweglich gehalten werden.

## Individuelle Betreuung

Bevor ein Kunde an die Geräte darf, erhält er zunächst

(yb)

## Öffnungszeiten

Geöffnet ist das Circleone montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr und samstags von 8 bis 14 Uhr. An Sonn- und Feiertagen bleibt das Studio geschlossen. Weitere Infos gibt es unter ☎ (05221) 6999805 oder herford@circleone.de.



**Das Circleone-Konzept benötigt nur wenig Raum für ein intensives und effektives Training.**

ein persönliches Profil. „Wir wollen jeden kennenlernen: Trainingsziele, Einschränkungen, bisherige Erfahrungen. Dadurch können wir so individuell wie möglich auf ihn eingehen“, betont Letkemann. Auch eine Körperanalyse, ein Krafttest und eine Einweisung durch die Trainer zählen zum Leistungsspektrum. Mithilfe einer eigenen App können zudem Trainingsfortschritte und Leistungsdaten in Echtzeit überprüft werden.

„Wir sind somit vielleicht etwas teurer, aber richtig teuer ist es erst, wenn es umsonst bezahltes Geld ist. Etwa, wenn man in einem günstigeren Studio angemeldet ist, aber nicht hinget“, unterstreicht Letkemann die Qualität seines Angebots. So kostet die Standard-Mitgliedschaft über ein Jahr monatlich 69,90 Euro. „Fitness-Training ist keine reine Freizeitaktivität, sondern eine Investition in die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit“, merkt der gebürtige Herforder zudem an.