



Computergestützte Geräte überwachen den Trainingsfortschritt



Peter Letkemann und das Circleone Team aus Bielefeld

## Kleiner Aufwand, großer Erfolg

Für Einsteiger und Profis: Hinter dem Fitness-Club-Konzept von Circleone steckt eine innovative Trainingsmethode

**M**it bestem Blick auf die Werre ging im September in Herford der Fitness-Club Circleone an den Start. Wenig später eröffnete das Fitness-Club-Konzept auch in Bielefeld, mitten in Schildesche. Das ehrgeizige Motto der Studios unterstreicht ihre Exklusivität: klein, fein, leistungsstark.

### 35 Minuten zweimal die Woche

Die Studioleiter Peter Letkemann (Herford) und Dimitrios Gavrilas (Bielefeld)

betonen, wie wichtig eine sorgfältig ausgearbeitete Betreuung für ein gesundheitsorientiertes erfolgreiches Training ist. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden von computergestützten Trainingsgeräten präzise überwacht. Kleiner Aufwand, großer Erfolg: Auf diese Formel kann man das nach eigenen Angaben deutschlandweit einmalige Sportkonzept bringen. Ein 35-minütiges Training zweimal in der Woche könne bereits ausrei-

chend sein. Ist ein effektives Training also nur eine Frage der Programmierung? „Spätestens nach drei Monaten überarbeiten wir die Trainingspläne. Dabei unterstützt uns der Computer. Er registriert, wann der Gewöhnungseffekt einsetzt. Das ist der Zeitpunkt, den Level zu steigern“, verrät Peter Letkemann.

Zusammen mit seinem zehnköpfigen Team aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Sportstudenten vermittelt er ambitioniert wie Technik und Sport immer mehr zusammenfinden. Wie Sport die körperliche Fitness und das Wohlbefinden nachhaltig steigert und wie Künstliche Intelligenz die Leistung von Sportlern verbessert und die Vermeidung von Fehlern optimiert. ■