

Neu in Bielefeld: Fitness-Club Circleone stellt sich am Samstag vor

Künstliche Intelligenz hilft beim Training

Von Kerstin Sewöster

SCHILDESCH (WB). Ausdauer und Kraft in kurzen Intervallen trainieren und anschließend ausreichend dehnen - „30 Minuten reichen“, meint Dimitrios Gavrilas, der mit seinem neuen Fitness-Club Circleone neue Wege gehen möchte. Eröffnung ist am Samstag; von 10 bis 18 Uhr haben Besucher Gelegenheit, das Studio im Herzen von Schildesche kennenzulernen.

Moderne Ausstattung und persönliches Ambiente stehen ins Auge. „Es gibt genug große Fitness-Studios“, meint der 37-Jährige, der den Club gemeinsam mit seiner Ehefrau Eleni Tzalla-Gavrilas an der Johannisstraße eröffnet. Auf knapp 250 Quadratmetern gibt es neben dem eigentlichen Fitness-Zirkel mit zwölf Geräten, auch

einen Dehnungs- und Übungsraum sowie einen Empfang und natürlich Sanitäräume.

Bei den Geräten hat Gavrilas, der an der Bielefelder Uni Sportwissenschaften studiert hat und seit 15 Jahren in der Fitnessbranche unterwegs ist, in die neueste Generation investiert. Die Geräte passen sich automatisch dem Körper des Nutzers an. Auch die Übungseinheiten (Lauftempo, Gewicht) werden automatisch eingestellt. Die Informationen dazu kommen vom Nutzer selbst - über ein kleines Armband, das zur Fitnessausrüstung gehört.

Über einen Monitor, der sich an jedem Trainingsgerät befindet, kann jeder Sportler selbst kontrollieren, ob er die Übungen richtig ausführt. Schummeln gilt allerdings nicht, denn bei aller künstli-

chen Intelligenz wird bei Circleone auf persönliche Beratung und Kontakt gesetzt. Ein Trainer ist immer anwe-

send. Er bekommt auch Informationen, wenn ein Sportler Probleme mit seinen Übungen hat.

„Wir geben die Erfolgsgarantie, dass jeder sein Ziel erreichen kann, wenn er bei uns drei Monate lang zwei-

mal in der Woche trainiert“, betont Gavrilas.

Für Dehnübungen stehen zwei spezielle Geräte in einem Extra-Raum zur Verfügung. „Mit ihnen werden die vordere und die hintere Muskulatur gedehnt“, betont Gavrilas. Auch diese Geräte stellen sich dank persönlicher Trainingsuhr automatisch ein. „Dehnung ist wichtig, aber die meisten vernachlässigen sie“, meint der Sportwissenschaftler.

Wichtig ist Dimitrios Gavrilas auch die Kundenbindung. „Wir wollen keine Knebelverträge“, betont der gebürtige Braker, der seit zehn Jahren mit Frau und drei Kindern in Schildesche lebt. Bei Circleone gibt es monatlich kündbare Verträge und Jahresverträge. Die Öffnungszeiten sind werktags von 8 bis 20 Uhr und samstags von 8 bis 14 Uhr.



Trainer Chris Nemtsis gibt Tugba Budumlu Tipps, wie sie ihr Training verbessern kann. Auch über den Bildschirm kann sie verfolgen, ob die Übungen richtig ausgeführt werden.

Foto: Kerstin Sewöster