

# Neues Fitnessstudio eröffnet am Ärztezentrum

Sportbegeisterte und solche, die es werden wollen, finden eine neue Anlaufstelle in der Zigarrenstadt. Die NW hat vorab einen Einblick in das Konzept bekommen.

Peter Heidbrink

**Bünde.** In den vergangenen Wochen und Monaten wurde im Ärztezentrum am Nordring ordentlich gehämmert, gewerkelt und geschwitzt. Schweiß wird hier auch in Zukunft fließen. Denn: Entstanden ist ein neues Fitnessstudio. Genauer gesagt: eine „CircleOne“-Fitnessboutique. „Wir sind kein klassisches Fitnessstudio“, hebt Peter Letkemann, Gründer von „CircleOne“, im Gespräch mit der Neuen Westfälischen hervor. Sein Konzept wurde 2022 in Herford geboren, weitere Standorte sind mittlerweile in Bielefeld und Bad Oeynhausen entstanden. „Das ist inzwischen der vierte Standort“, sagt er.

Grundlage seines Konzeptes ist das Zirkeltraining, das für „Zeiteinsparung und Abwechslung“ stehe. Der Fokus liegt neben Kraft und Ausdauer auch auf der Koordination und Beweglichkeit. „Die Geräte sind voll digital, funktional. Sie stellen sich direkt von selbst auf einen ein. Das heißt: Körpergröße, Bewegungsreichweite, das aktuelle Leistungsniveau, Widerstand und alles weitere wird berücksichtigt“, erklärt er. Beim Check-in per Mitgliedsarmband oder mittels „CircleOne“-Smartphone-App wird das Training gestartet. „Man wird von Gerät zu Gerät geführt und kann so feh-



Peter Letkemann (43) eröffnet mit der „Circle One“-Fitnessboutique in Bünde mittlerweile den vierten Standort.

Foto: Peter Heidbrink

lerfrei trainieren und sich voll und ganz darauf konzentrieren“, erklärt er das Prinzip.

Unterschiedliche Muskelgruppen werden nach und nach trainiert. „Dadurch spart man sich die Pause zwischen den einzelnen Sätzen und kommt so in einer halben Stunde durch den Zirkel durch – mit einem Kraft- und Ausdauertraining“, verdeutlicht er. Hinzu kommt dann noch das Dehnen im Nachgang, um die

Beweglichkeit zu erhalten. Unterm Strich dauert das Training also 35 Minuten. Währenddessen werden Daten gesammelt „über die Wiederholungen, die geleistete Kraft, die Sauberkeit der Ausführung“. „Damit bekommt der Trainierende Feedback an jeder einzelnen Trainingsstation und am Ende auch als Ganzes“, sagt Letkemann. Durch die punktgenaue Dokumentation werde eine Progression – also eine

Leistungssteigerung – sichergestellt. Damit jemand überhaupt ins Training bei „CircleOne“ starten kann, werde ganz am Anfang ein Krafttest durchgeführt und die individuelle Belastungs- und Leistungsfähigkeit berechnet.

Im Vergleich zum klassischen Fitnessstudio spielt sich in der Fitnessboutique alles auf deutlich kleinerem Raum ab – die Zahl der Geräte ist aufgrund des Konzeptes also über-

schaubar. „Die großen Fitnesstempel sind oftmals einfach zu anonym, die Menschen werden oft auf sich alleingestellt mit dem, was sie tun sollen. Dann ziehen das die wenigsten wirklich durch“, weiß der studierte Sportwissenschaftler.

Auf eine bestimmte Altersgruppe sei „CircleOne“ nicht festgelegt. „Wir wollen für alle Menschen da sein. Wir haben zum Beispiel auch Jugendliche, die mit ihren Eltern trai-

nieren, weil das Training so sicher ist“, sagt Letkemann. Es gebe aber auch eine ganze Reihe älterer Kundinnen und Kunden. „Im Schnitt geht es bei uns ab 30, 40 los. Unser ältestes Mitglied ist 97 Jahre alt“, sagt der 43-Jährige.

„Man muss für den Körper etwas tun. Er ist ein Kunstwerk. Aber viele benutzen ihren Körper nicht mehr richtig. So baut er Muskeln ab, damit kommen dann Schmerzen und Krankheiten und der Stoffwechsel wird langsamer“, betont er die Notwendigkeit zum Sporttreiben. Es gehe also vor allem um Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch um die Ästhetik.

Wert legt der Fitness-Experte in seinen Boutiquen neben der engen Betreuung der Kunden auch auf ein modernes Ambiente und eine „Wohlfühlatmosphäre“, wie er selbst sagt. So gibt es neben dem Empfang auch noch einen Loungebereich, um im Nachgang oder vor dem Training etwas zu trinken und sich mit anderen auszutauschen. Außerdem ist das Studio mit Umkleiden und Duschen ausgestattet. Darüber hinaus lockt die Terrasse mit einem Blick auf die Elbe.

Die Eröffnung der Fitnessboutique „CircleOne“ am Nordring 17-21 findet am heutigen Samstag, 15. Juni, von 9 bis 15 Uhr statt.