

Kümmere Dich um Deinen Körper – es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast.“ Dieses Zitat von Motivationstrainer und Autor Jim Rohn appelliert nicht nur an den Sporttigger in manchen von uns, sondern auch an den gesunden Menschenverstand aller, um Geist und Körper in Einklang zu bringen. Genau diese Devise verfolgt auch das Fitnesscenter John Harris, das nun in der Landeshauptstadt nach dem Corona-Lockdown wieder seine Pforten öffnen konnte. Selbstverständlich unter Sicherheitsvorkehrungen, wie uns Clubmanager Martin Fartek vom JH-Studio Atrium & Donaupark verrät: „Wir haben zusätzlich zur 2m-Abstandsregelung zwischen den Geräten ein umfangreiches Safety-Maßnahmenpaket umgesetzt. Trotz weniger Einschränkungen läuft unser Betrieb bereits überraschend normal ab – auch der Wellnessbereich ist geöffnet und Kurse finden statt.“ Neben der Abstandsregelung, Luft-Hygiene mit Spezialdesinfektion und Sicherheitsvorkehrungen für alle Mitarbeiter wie Schutzmaske oder Temperaturmessung vor Dienstbeginn gibt es zudem sogenannte „Hygiene-Manager“: „Wir haben nun eigene, fix angestellte Mitarbeiter, die für die Einhaltung der Hygienrichtlinien und erhöhte Reinigungsintervalle zuständig sind“, so Fartek. „Außerdem gibt es mittels Software eine exakte Überwachung der maximal vorgeschriebenen Besucheranzahl.“

Bei der Benutzung der Fitnessgeräte sieht es folgendermaßen aus: „Die Anzahl der Desinfektionsspender wurde erhöht,



MOTIVATOREN.
Clubmanager Martin Fartek und
Headtrainer Yi Xiang Zhan

Ran an den **SPECK**

LOKAL AUGENSCHEN. Auch Fitnessstudios haben wieder offen

damit jedes Gerät nach der Benutzung problemlos desinfiziert werden kann. Bei den Cardiogeräten ist jedes zweite für die Benützung gesperrt.“

Gemischte Gefühle. Einige Menschen, so lässt sich ganz allgemein beobachten, sind nach dem Lockdown teilweise noch etwas verhalten. „Die ersten Tage hatten wir in etwa 70 bis 80 % der Besucherfrequenz im Vergleich zum Zeitpunkt vor Corona“, erklärt der Linzer Clubmanager weiter, „mittlerweile sieht es aber schon wieder gut aus.“ Das bestätigt auch Headtrainer Yi Xiang Zhan: „Im Großen und Ganzen verhalten sich die Trainierenden der Situation entsprechend sehr konform und beispiel-

haft. Es gibt natürlich immer wieder Personen, die alles eher locker sehen – das führt teilweise zu Beschwerden und Unruhen. Gerade der Sicherheitsabstand muss natürlich eingehalten werden.“ Aus diesem Grund ist auch die Teilnehmerzahl pro Kurs und Saal begrenzt: „Wenn Kurse voll belegt sind, lassen wir ohne Ausnahme keine weiteren Teilnehmer mehr zu.“ Das Herausforderndste sei es, die Mitglieder höflichst auf die Maßnahmen hinzuweisen und diese auch als Trainer zu jeder Zeit zu beachten: „Man kann nicht überall sein und nicht jeden ständig kontrollieren. Somit sind wir als Team und auch als Unternehmen dazu aufgefordert, miteinander nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln – und auf die Eigenverantwortung unserer Mitglieder zu setzen.“

Rundum zufrieden. Rechtsanwältin und Profi-Tennissportlerin Janina Toljan, die schon seit Jahren begeistertes John-Harris-Mitglied ist (das CITY! berichtete), ist nach wie vor mit „ihrem“ Fitnessclub zufrieden: „Für mich ist Sport der wichtigste Ausgleich zum Berufsleben. Meiner Meinung nach wurden die Sicherheitsvorkehrungen im Studio gut und vorbildlich umgesetzt. Ich finde das sehr positiv, weil man sich dadurch einfach wohler fühlt.“ Während des Lockdowns hielt sich die 30-jährige mit Online-Trainings fit: „Aber auch mit Workouts im Freien. Gerade im April hatten wir ja tolles Wetter! Dennoch bin ich froh, dass das John Harris nun wieder geöffnet hat.“

Vor und nach Corona. Die Freude am Re-Opening seitens der Trainierenden be-

» Wir haben versucht, die Zeit der Schließung gut zu nutzen – beispielsweise, um alle Revisionsarbeiten vorzuziehen und die Clubs von Grund auf reinigen und desinfizieren zu lassen.

Martin Fartek,
Clubmanager

stätigt auch Trainer und Sportwissenschaftler Yi Xiang Zhan: „Wir bekommen oft zu hören, dass die Motivation, zuhause vor

» *Im Großen und Ganzen verhalten sich die Kursteilnehmer der Situation entsprechend sehr konform und beispielhaft.*

Yi Xiang Zhan
Headtrainer

dem Fernseher zu trainieren, nach gewisser Zeit nachgelassen hat, und das große Angebot unserer Studios vermisst wurde.“ Ebenso habe man persönlich aus der Coronazeit einige negative Aspekte zum Positiven wandeln können: „Dass auch unserem Unternehmen ein immenser Schaden durch den Lockdown entstanden ist, ist wohl kein Geheimnis“, ergänzt JH-Manager Fartek, „dennoch wurde versucht, die Zeit der Schließung gut zu nutzen – beispielsweise, um alle Revisionsarbeiten vorzuziehen

und die Clubs von Grund auf reinigen und desinfizieren zu lassen.“ Dennoch hoffe er, dass sich solche Szenarien nicht wiederholen. Janina Toljan hat sich während des Shutdowns vor allem mit ihrem Hobby Kochen und Backen beschäftigt: „Ich denke, man lernt durch solche Situationen gewisse Dinge einfach wieder mehr zu schätzen. Für mich war es toll mitanzusehen, wie gut unser Gesundheitssystem im Vergleich zu anderen Ländern aufgestellt ist. Das ist schon viel wert.“

Quarantäne-Röllchen.

Gerade während des Lockdowns konnten viele von uns nicht verhindern, ein paar Kilos mehr auf die Hüften zu kriegen



– umso wichtiger, jetzt wieder etwas zu tun: „Viele fühlen sich unwohl in ihrer Haut, haben sich zu wenig bewegt. Wir haben alles unternommen, um ein sicheres und sorgenfreies Training für alle zu ermöglichen“, sagt Martin Fartek. Info am Rande: Die Stärkung des Immunsystems ist prinzipiell der beste Schutz gegen Krank-

heiten – und beschert zudem ein Wohlfühl. Ob mit oder ohne Röllchen! ■

GEWINNEN

Mitmachen. Das *CITY!* verlost über die Homepage www.city-magazin.at oder via **Facebook** 3x1 Trainings-Probemonat im John Harris Fitnessstudio.