



FITNESSCENTER

# Rundum fit mit John Harris

John Harris ist Kult. **Ernst Minar** war bereits mit seinem ersten Standort von Qualität und Dienstleistung besessen. Zum erstklassigen Ruf haben seine Konsequenz, hervorragend geführte Standorte sowie sein ebenso motiviertes wie professionelles Team beigetragen.

Michael Fritscher

**E**s gibt zahlreiche High-Class-Fitnessstempel. Was macht John Harris besonders bzw. anders als andere?

**Ernst Minar:** John Harris Fitness verknüpft als einziger Premiumanbieter hochqualitatives Training mit medizinischem Know-how und Medizinentren. Die Studios bieten neben modernster Ausstattung und bester Trainingsbetreuung ein umfangreiches Kursangebot und exklusive Wellnessbereiche.

Die neue Generation von extremer Fitness sind Crossfit, Boot Camps etc. Für wen sind diese Arten wirklich geeignet?

**Minar:** Es gibt immer wieder

auch extreme Fitnessrends, neueste Studien zeigen aber: Am effektivsten für die eigene Gesundheit ist ausgewogenes Training – eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

Welchen Benefit haben ältere Trainierende?

**Minar:** Gerade ältere Personen profitieren sehr von einem effizienten Krafttraining, da so

dem Muskelschwund vorgebeugt wird.

Gibt es für sie spezielle Trainingsmethoden oder -programme bei John Harris?

**Minar:** Ja, etwa das computergesteuerte Zirkeltraining, bei dem in nur 16 Minuten der ganze Körper trainiert und jedes Gerät individuell angepasst wird.

## JOHN HARRIS

Mit acht Fitnessclubs in Wien, zwei Clubs in Oberösterreich und einem in Graz zählt John Harris zu den größten Fitnesszentren Österreichs. Angeboten werden – abhängig vom jeweiligen Standort – zahlreiche Kurse, wie unter anderem Yoga, Pilates, Step, Dance und spezielles Rücktraining. Eigene Abnehmprogramme bis hin zu Aqua Fitness ergänzen die Programme. Detailinfos zum gesamten Kursplan gibt's unter [www.johnharris.at](http://www.johnharris.at).

„Es gibt momentan keine bessere Methode, um in kürzester Zeit einen gesunden Traumkörper zu bekommen“ führt Cheftrainer Ulrich Steiner weiter aus.

**Minar:** Mit einem einzigartigen Trainingsprogramm steht der Beckenboden seit Neuestem bei John Harris Fitness im Fokus. Der Beckenboden gehört zu den wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Er garantiert eine aufrechte Haltung und verhindert Rückenschmerzen. Aber ein trainierter Beckenboden sorgt auch für besseres sexuelles Empfinden bei Frauen und eine verbesserte Libido und Erektion beim Mann.

Zudem ergänzen eigene Rücken- und Abnehmprogramme





▲ Der Fitnessstempel als Anziehungspunkt nicht nur für Promis.

◀ Fitness-Guru Ernst Minar ist über die Lockerungen erfreut.



▲ Fitnessstraining unter Anleitung minimiert das Risiko.

das vielfältige Angebot. Gerade nach den Lockdowns werden Abnehmprogramme sehr stark nachgefragt.

**Ab welchem Alter ist ein Fitnessstrainingbeginn sinnvoll?**

**Minar:** Wir empfehlen das Training ab 16 Jahren.

**Gibt es für Jugendliche spezielle Trainingsmethoden oder -programme bei John Harris?**

**Minar:** Grundsätzlich können junge Erwachsene mit 16 Jahren an allen Programmen teilnehmen, die auch für Erwachsene vorgesehen sind. Aber natürlich gibt es Kursprogramme mit fetziger Musik und Choreographie, die vor allem sehr junge Men-

schen ansprechen, wie z. B. Hip Hop Dance.

**Wie steht es um mentale Übungen, um neben der Physis auch die Psyche ergänzend anzusprechen?**

**Minar:** Die mentale Gesundheit spielt eine immer wichtigere Rolle, nicht zuletzt auch wegen der Pandemie und deren Auswirkungen auf die Psyche. Wir setzen

auf ein umfangreiches Programm in diesem Bereich, z. B. Yoga-Einheiten mit Klangschalenentspannung oder eigene Meditationseinheiten. Auch Sauna und Wellness haben hier eine sehr wichtige Funktion. So wird etwa das Glückshormon Oxytocin bei Saunagängen ausgeschüttet. ■

”  
**Körperliche und geistige Fitness sind das beste Medikament.**

**Ernst Minar**  
John Harris Gründer