

MR. FITNESS
Ernst Minar
ist Chef der
Fitnesscenter-
Kette John
Harris.



STECKBRIEF

Name: John Harris Fitness
Gegründet: 1983
Geleitet von: Ernst Minar
Mission: Möglichst vielen Menschen zu lebenslanger Gesundheit und Fitness zu verhelfen
Ziel: Marktführerschaft weiter ausbauen
Info: www.johnharris.at



FITNESSCENTER & WELLNESS-OASE in einem sind die John-Harris-Studios. Hier ein Blick in den Poolbereich des Standorts DC Tower.

Gesund-Tipp

Training, Sauna
& viel Schlaf



WIE SICH FITNESS-EXPERTE ERNST MINAR STARK HÄLT: Ich setze auf regelmäßige Kraft- und Cardioeinheiten zur Verbesserung der gesamten Gesundheit, auf Saunagänge zur Stärkung des Immunsystems und ausreichend Schlaf. Bei ersten Erkältungsanzeichen gibt es heißes Ingwer-Wasser und Vitamin C.

10 Fragen

an **John Harris**

Gesundheits-Profi Ernst Minar baute in den vergangenen 30 Jahren das Unternehmen John Harris zu einem der Marktführer im Fitnessbereich auf. Der Talk über Erfolg und Visionen.

1. Wie läuft Ihr Morgen im Büro ab?

Nach einem Check meiner E-Mails folgen die ersten Termine. Meinen Espresso kombiniere ich mit dem ersten Termin.

2. Was lieben Sie an Ihrem Beruf besonders?

Dass wir den Menschen Gutes tun! Es ist eine spannende Branche – man trifft jeden Tag interessante Menschen.

3. Wer sorgt im Büro für gute Laune?

Ein Buddha und Bilder für die richtige Energie. Zusätzlich lockern Gespräche mit den Mitarbeitern den Arbeitsalltag auf.

4. Welche Innovation macht Sie besonders stolz?

John Harris hat zahlreiche Innovationen als Erster nach Österreich geholt. Etwa die iDXA-Körpermessung, wo wir noch immer die Einzigen sind in Österreich. Darauf bin ich stolz!

5. Mittagessen: selbst gekocht oder Fertiggerichte?

Für Selbstgekochtes fehlt meist die Zeit, aber ich versuche, mich sehr ausgewogen und gesund zu ernähren.

6. Das Erfolgsgeheimnis Ihres Unternehmens?

Ein tolles Team, sich selbst treu zu bleiben und immer das Beste zu versuchen! Zudem neue Trends nicht zu verschlafen und immer daran arbeiten, das Beste für die Kunden zu bieten.

7. Welche Gesundstrategien haben Sie entwickelt?

2 bis 3 Mal pro Woche trainieren, einmal in die Sauna gehen – das ist der ideale Ausgleich zum intensiven Arbeitsalltag.

8. Wie lautet Ihre beste Anti-Stress-Maßnahme?

3 Mal tief durchatmen und versuchen, sich von der Ferne zu sehen, um einen größeren Blickwinkel auf Dinge zu bekommen.

9. Was macht Ihr Unternehmen einzigartig?

Es gibt keinen Anbieter, welcher Kunden so ganzheitlich und qualitativ hochwertig betreut.

10. Was wünschen Sie sich für Ihre Branche?

Dass bei allem Fortschritt der Mensch im Mittelpunkt bleibt.