



»FITNESS IST
DAS BESTE
MEDIKAMENT«

John-Harris-Gründer Ernst Minar holte den Fitnesstrend als Erster nach Österreich. Im Gespräch erklärt er, wie er selbst trainiert, wie sich die Branche verändert hat, und warum abnehmen allein kontraproduktiv ist. **INTERVIEW** KARIN CERNY

MAN'S WORLD Wann waren Sie zum ersten Mal in einem Fitnessstudio?

ERNST MINAR Ich war so um die 25 Jahre alt. Damals gab es ja noch viel weniger Möglichkeiten, aber es hat mich schon immer fasziniert, etwas proaktiv für die Gesundheit zu tun. Und international gab es schon die ersten Studien, in denen die vielen gesundheitlichen Vorteile belegt wurden.

Wie ist die Idee entstanden, eine eigene Fitnesskette zu gründen?

Ich verbrachte mehr als 25 Jahre in leitender Funktion in der amerikanischen Pharmaindustrie. Es ist wichtig, dass es Medikamente gibt, wenn man krank ist. Aber mir wurde klar: Fitness ist das beste Medikament. Wenn ich gute Gene habe und richtig trainiere, kann ich es vermeiden, krank zu werden. Gesundes Altern hat mich immer schon fasziniert. Hierzulande gab es im Premium-Fitness-Bereich nichts, das meinen Visionen und Ansprüchen entsprach – so war es naheliegend, selbst etwas aufzubauen. Das Fitnesscenter am Schillerplatz im ersten Bezirk war der erste Club, mit der Zeit folgten immer mehr Standorte. Mittlerweile haben wir zwölf Standorte in Wien, Linz und Graz.

Sind die Menschen inzwischen gesundheitsbewusster geworden?

Natürlich, das hat sich komplett verändert. Die Menschen wollen fit und gesund sein, ein langes und glückliches Leben führen. Die Optimierung des eigenen Lebensstils schreitet immer weiter voran. Die Optik – ein schöner trainierter Körper – spielt natürlich noch immer eine große Rolle, aber nur die Optik allein ist bei Weitem nicht mehr alles.

Die Konkurrenz ist gewachsen. Wie kann man sich auf einem Markt behaupten, der zunehmend auf Billigprodukte setzt?

Am besten merken Sie den Unterschied, wenn Sie einmal bei uns waren. Wir haben die besten Geräte, die es zur Zeit gibt. Wir legen großen Wert auf eine Wohlfühlumgebung – in einem schönen Ambiente trainiert es sich nachweislich besser. Hinzu kommen die Trainingsbetreuung mit bestens ausgebildeten Trainern, die Analyse



Promidichte

Popstars trainieren gern vor ihren Auftritten bei John Harris. Aber auch Ex-Präsidenten wie Bill Clinton haben bereits an den Geräten geschwitzt.

der Körperzusammensetzung, die Wellnessoasen mit Saunen, Pool, Dampfbad und natürlich das reichhaltige Kursangebot. Alles bereits in der Mitgliedschaft inkludiert. Gerade die Bereiche Wellness und Regeneration sowie mentale Gesundheit werden in Zeiten von steigendem Druck am Arbeitsplatz immer wichtiger.

Benutzen Sie die Studios denn auch selbst?

Selbstverständlich! Und ich habe seit 30 Jahren genau das gleiche Gewicht, die gleiche Körperzusammensetzung. Ich weiß, wie ich trainieren muss, damit das unverändert bleibt. Mein Mindestprogramm: 10 Minuten aufwärmen, 16 Minuten Gerätezirkel. Dann duschen, und in einer halben Stunde bin ich wieder weg. Ein-, zweimal die Woche muss es aber auf jeden Fall länger sein: 20 bis 30 Minuten Cardio, dann 40 Minuten Krafttraining. Einmal in der Woche gehe ich Schwimmen, im Sommer mache ich draußen Ausdauertraining wie Laufen oder Radfahren.

Fachwissen

Ernst Minar ist international gut vernetzt und holt sich regelmäßig in den USA Input über neue Fitness- und Gesundheitstrends.

Wer sind Ihre Kunden?

Unsere Kundenstruktur ist sehr ausgeglichen was Alter und Geschlecht betrifft – das ist auch einer unserer Erfolgsfaktoren. Wir haben viele Studenten, Berufstätige und auch Pensionisten. Erst kürzlich konnten wir mit einer Kundin am Margaretenplatz den 90. Geburtstag feiern – sie kommt zweimal pro Woche trainieren. Solche Geschichten motivieren einfach, immer weiter zu machen.

Die Fitnessbranche verändert sich gerade: Apps helfen auch im Alltag, Trainingsergebnisse zu messen. Wie reagiert man als Fitnesskette darauf?

Der Trend zur Digitalisierung ist natürlich ganz klar zu spüren. Auch wir setzen auf neueste Technologien bei Geräten. Und bieten in jedem Studio die Möglichkeit einer genauen Analyse der Körperzusammensetzung. Dies ist Voraussetzung für einen effektiven Trainingsplan. Solche Dinge werden immer stärker nachgefragt. Alles kann man aber nicht digitalisieren, und das ist auch gut so: Es wird immer Geräte, Hanteln, Widerstand brauchen, um ein sinnvolles Training zu gestalten.

Wo informieren Sie sich über internationale Trends?

Ich bin international sehr gut vernetzt, war erst kürzlich in die USA eingeladen in der Harvard Business School. Wir kooperieren auch mit der deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport. So bekommen wir immer als Erster die internationalen Trends mit und holen diese nach Österreich. Ein Beispiel dafür: Früher galt es, nur auf das Gewicht zu schauen. Heute weiß man, dass die Körperzusammensetzung wichtig ist: Muskeln, Körperfett, Wasser. Nur Ausdauertraining ist zu wenig – Krafttraining ist genauso wichtig. Nur abzunehmen ist kontraproduktiv.

