



John Harris
Fitness

Fitness auf höchstem Niveau

Neben der Top-Ausstattung ist es vor allem auch das exklusive Ambiente, das überzeugt. Zahlreiche Untersuchungen zeigen sogar, dass Sport in einem Wohlfühlambiente die positive Wirkung steigern kann. Zusätzlich ist die persönliche Betreuung das Um und Auf bei John Harris Fitness. So sind auch Fitnessstudio-Anfänger bestens aufgehoben und nirgendwo sonst werden Trainingspläne so individuell und persönlich auf Kunden abgestimmt. John Harris verfolgt als einer der wenigen Anbieter einen ganzheitlichen Ansatz im Training.

WIE ES BEGANN

Als Arnold Schwarzenegger Ende September 2017 im John Harris Fitness in Linz ein ausführliches Krafttraining absolvierte, versprach er bei der Verabschiedung sein Wiederkommen mit einem unmissverständlichen „I'll be back“. Und wer kann die Qualität eines Fitnessstempels besser beurteilen als die Steirische Eiche. Die Fitnessclub-Kette ist die Top-Adresse für qualitatives Training in Österreich. Den Branchenstellenwert des Unternehmens unterstreicht dabei die Mitgliederliste, die sich wie das Who is Who der heimischen Promi-

WER WERT AUF GESUNDHEIT UND DEN EIGENEN KÖRPER LEGT, KOMMT AN JOHN HARRIS FITNESS NICHT VORBEI. DIE FITNESSCLUBS SIND DIE ERSTE ADRESSE FÜR QUALITATIVES TRAINING IN ÖSTERREICH.

nenz liest: Regierungsmitglieder, Firmenchefs, Schauspieler und Künstler schwitzen im John Harris um die Wette, und auch internationale Prominenz gibt sich hier die Klinke in die Hand. Justin Bieber, Tom Cruise, Paris Hilton, Bruce Springsteen oder Bill Clinton haben schon in den Räumlichkeiten ihren Schweiß gelassen. John Harris Fitness betreibt mittlerweile Standorte in Wien, Linz, Steyr und Graz. Die positive Wirkung von Fitnessstraining macht sich in jedem Alter positiv bemerkbar. Wichtig dabei ist vor allem

die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining. Wie neueste Studien belegen, sind die sogenannten Myokine und Interleukin-6 wahre Wunderwaffen. Es sind Botenstoffe, welche bei bestimmten sportlichen Muskelreizen im Körper ausgeschüttet werden. Sie stärken das gesamte Immunsystem, wirken entzündungshemmend, stärken die Psyche und können sogar Krebs vorbeugen. Die Experten bei John Harris Fitness setzen diese und andere neue Erkenntnisse bereits täglich in der Trainingsbetreuung um. Die Gruppen-Fitnesskurse sind ohne Aufpreis in der Mitgliedschaft inkludiert und reichen von Yoga, Pilates, Rücken- und Abnehmprogramme, Step, Pump, Latin Dance, Schwimmtraining, Aqua Fitness, Bootcamp bis zum Sixpack-Workout. So wird einem bestimmt nie langweilig.

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Österreicher sind wahre Wellnessfans. Mit John Harris können Sie Entspannungsphasen und Wellness in Ihr tägliches Training integrieren. Zudem stärken regelmäßige Saunagänge das Immunsystem und aktivieren die Abwehrzellen. Meditieren in der

FOTOS: JOHN HARRIS



DC Tower: Infinitypool und Panoramasauna mit fantastischem Ausblick im DC Tower. Cardio: modernste Kraft- und Ausdauergeräte

Biosauna, stärkende Saunaaufgüsse in der Finnsauna, Entspannung im Pool oder Loslassen im Dampfbad? Mit einer Mitgliedschaft bei John Harris Fitness ist alles inkludiert.

DIE HIGHLIGHTS:

- **iDXA Körperanalyse**
Die Analyse der Körperzusammensetzung in Kombination mit der genauesten Körperanalyse-Waage der Welt ist einzigartig in Österreich. Dieses Gerät (iDXA von GE Healthcare) kommt sonst nur in Hollywood oder Privatkliniken zum Einsatz. Es ist die Voraussetzung, um erfolgreich die eigenen Ziele zu erreichen.
- **Computergesteuertes Zirkeltraining**
Das computergesteuerte Zirkeltraining von **milou** wird in Wien exklusiv nur bei John Harris Fitness angeboten. Dabei wird in nur 16 Minuten der ganze Körper trainiert. „Es gibt momentan keine bessere Methode, um in kürzester Zeit einen gesunden Traumkörper zu bekommen“, erklärt der Cheftrainer **Andreas Vila**.
- **Anti-Aging-Lichttherapie**
Das Gerät, das aussieht wie ein Solarium, setzt auf Hybrid-Lichttherapie und kombiniert UV- mit Collagenlicht. Das reduziert Falten, sorgt für natürliche Bräune und aktiviert die körpereigene

Fitnessvisionär Ernst Minar.



Vitamin D Produktion. Zudem werden die Zellen zur Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluron stimuliert – es setzt ein natürlicher Verjüngungsprozess ein.

DER MANN HINTER DEM FITNESS-IMPERIUM

Seit der Gründung im Jahre 1983 verfolgt John-Harris-Eigentümer **Ernst Minar** das Ziel, den perfekten Fitness- und Wohlfühltempel zu schaffen. Das Geheimnis des Erfolges beruht dabei auf den leidenschaftlichen Willen von Minar das Unternehmen stetig weiterentwickeln zu wollen. Schon immer beschäftigte sich Minar, mit Fitness und Anti-Aging und brachte als erster die Trends der amerikanischen Gesundheitsindustrie nach Österreich. Die bestehenden Clubs werden diesem Motto entsprechend stetig am neuesten Stand gehalten. Dafür wird auch viel Geld in die Hand genommen. So wurden im Flaggship-Club Am Schillerplatz in der Wiener Innenstadt rund fünf Millionen Euro investiert, um den Club um eine ganze Etage zu erweitern.

Dort trainiert man auf 7000 Quadratmetern in der Beletage des Stadtpalais mit Ausblick auf die Karlskirche. Und auch in den Bundesländern ist man Top-of-the-League, was Qualität und Angebot betrifft. „Wer seinen Körper in Form bringen möchte, überflüssige Kilos loswerden will, Rückenbeschwerden lindern möchte, Stress abbauen sollte oder einfach nur das Immunsystem stärken will, ist bei uns goldrichtig“, erklärt Minar stolz, der seit 30 Jahren dieselbe Konfektionsgröße hat.

JOHN HARRIS

- John Harris Fitness Schillerplatz
1010 Wien | Nibelungengasse 5
Tel. +43 (0) 1 587 37 10
schillerplatz@johnharris.at
 - John Harris Fitness Margaretenplatz
1050 Wien | Strobachgasse 7-9
Tel. +43 (0) 1 544 12 12
margaretenplatz@johnharris.at
 - John Harris Fitness DC Tower
1220 Wien | Donau-City-Strße 7 (2. Stock)
Tel. +43 (0) 1 263 1 263
dctower@johnharris.at
 - John Harris Fitness Sofiensäle
1030 Wien | Marxergasse 17
Tel. +43 (0) 1 712 20 00
sofiensaele@johnharris.at
 - John Harris Fitness Uniqa Tower
1020 Wien | Untere Donaustraße 21
Tel. +43 (0) 1 218 47 47
uniqa@johnharris.at
 - John Harris Fitness Club LeMéri dien
1010 Wien | Opernring 13-15
Tel. +43 (0) 1 588 90 71 75
executiveclub@johnharris.at
 - John Harris Medical
1010 Wien | Getreidemarkt 8
Tel. +43 (0) 1 907 69 79
medicalspa@johnharris.at
 - John Harris Fitness Atrium City Center
4020 Linz | Mozartstraße 7-11
Tel. +43 (0) 732 99 70 03
atrium.linz@johnharris.at
 - John Harris Fitness Donaupark Linz
4020 Linz | Untere Donaulände 21-25
Tel. +43 (0) 732 77 17 70
donaupark.linz@johnharris.at
 - John Harris Fitness CityPoint Steyr
4400 Steyr | Leopold-Werndl-Straße 2
Tel. +43 (0) 7252 213 12
steyr@johnharris.at
 - John Harris Fitness Thalia Graz
8010 Graz | Girardigasse 1c (4. Stock)
Tel. +43 (0) 316 839 222
thalia.graz@johnharris.at
- www.johnharris.at