

John Harris – Die Fitness Adresse Nummer 1 in Wien

Ernst Minar: Bei uns trainiert das Who-is-Who der Wiener Wirtschaft, Politik, Sport und Kultur. Das Publikum ist dennoch bunt gemischt.

Sie gelten als Pionier der Fitnessszene in Österreich und haben John Harris gegründet. Wie kamen Sie auf die Idee?

Ernst Minar: Ich war 20 Jahre in leitender Funktion und Aufsichtsräten der amerikanischen Gesundheits- und Pharmaindustrie. Mein Ziel war immer, die Menschen gesünder und glücklicher zu machen und so erkannte ich früh dass Fitness und Bewegung das beste Medikament sind.

Während des Lockdowns waren auch die Fitnessstudios geschlossen. Wie sind Sie durch die Krise gekommen?

Minar: Wir haben die letzten Jahre gut gewirtschaftet und sind somit ganz gut aufgestellt. Aber ohne die Hilfen der Bundesregierung wäre es auch bei uns nicht gegangen. Die nächsten Jahre gilt es die Verluste des Lockdowns aufzuholen.

Hat sich die Situation schon normalisiert, oder leiden Sie noch unter den Folgen des Lockdowns.

Minar: Der Trainingsbetrieb läuft fast normal und die Mitglieder sind alle sehr froh, dass Sie wieder trainieren können.

Viele Sportler haben ja während der Zeit der geschlossenen Studios zu Hause weitertrainiert. Kommen die wieder?

Minar: Ja, die Menschen kommen wieder zurück ins Studio. Das Training zuhause kann man überhaupt nicht mit dem Training im Studio vergleichen. Wir haben ja auch selbst Home-Workouts im Lockdown angeboten. Aber wir merkten dass das Interesse sehr schnell abnimmt ... Die Menschen wollen unter professioneller An-



“

Die Qualität im Training und die beste Betreuung unserer Kunden war immer unser wichtigstes Credo. So wurde bei der Trainerbetreuung niemals eingespart, sondern aufgestockt.

Ernst Minar

”



© Fotoatelier Robert Frankl

leitung und Geräte im Studio trainieren.

Ihre Studios haben den Ruf die elegantesten und gepflegtesten der Branche zu sein. Merkt man das auch bei den Besuchern?

Minar: Bei uns trainiert das Who-is-Who der heimischen Wirtschaft, Politik und Kultur. Dennoch ist das Publikum sehr bunt gemischt: Vom jungen Student bis zur Pensionistin fühlen sich alle wohl bei uns.

Trainieren Sie eigentlich auch selbst regelmäßig?

Minar: Selbstverständlich, 2-3 Mal pro Woche. Eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, so wie ich es auch allen Kunden empfehle. Und zur Auflockerung schwimme ich 1-2x pro Monat meine Längen im 25 Meter Pool am Margaretenplatz.

Inwieweit kommt Ihnen der laufende Gesundheits-Trend der Gesellschaft entgegen?

Minar: Langfristig blicken wir sehr positiv in die Zukunft. Die Menschen erkennen, dass Gesundheit

und Fitness das wichtigste Gut im Leben ist und dass man nur einmal lebt.

Wie sieht das optimale Trainingsprogramm für den Durchschnittsösterreicher aus?

Minar: Trainingseinheiten 2-3x pro Woche. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Zudem achten auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Auch im Alltag versuchen, Bewegung einzubauen. Und wichtig, auch auf die Regeneration und Entspannung nicht vergessen, z. B. mit einem Saunagang. Dann macht man schon sehr viel richtig.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studios an allen Ecken und Enden der Stadt. Wie haben Sie es geschafft, Branchenführer zu bleiben?

Minar: Die Qualität im Training und die beste Betreuung unserer Kunden war immer unser wichtigstes Credo. So wurde bei der Trainerbetreuung niemals eingespart, sondern aufgestockt, ständig in modernste Geräte investiert und bestehende Standorte renoviert. Nur so schafft man es

langfristig an der Spitze zu bleiben und die Mitglieder zu begeistern.

Haben Sie derzeit neue Standorte in Planung?

Minar: Es gibt Gespräche über verschiedene potenziellen Standorte, aber es sind noch keine Verträge unterschrieben. Laut aktuellem Plan werden wir 2023 ein neues Studio eröffnen. Wo das sein wird, steht noch nicht fest.

Gibt es neue Trends in der Fitnessbranche?

Minar: Aqua liegt wieder sehr stark im Trend in jeder Form: Schwimmen, Aqua Fitness, Floatfit (Training auf schwimmbaren Matten), usw. Fast alle Muskelgruppen werden beim gelenkschonenden Training im Wasser beansprucht. Beckenbodentraining ist auch ganz stark im Kommen. Das Training bringt sowohl für Frauen als auch für Männer zahlreiche Vorteile (Fördert sexuelles Empfinden, positive Wirkung auf Prostata, Sichert die Kontinenz, ... etc.). In diesem Bereich haben wir seit Kurzem eine weltweit einzigartige Geräteneuheit bei uns im Einsatz.