



© John Harris Fitness (3)

Für das Wohlfühlambiente beim Training sorgen ein eigenes Lichtkonzept und die Einrichtung nach Feng-Shui-Kriterien.

Fitness am Hauptbahnhof

Das neueste John Harris Premium Fitnessstudio am Wiener Hauptbahnhof wartet mit modernsten Trainingsgeräten auf.

WIEN. Das John Harris Fitnessstudio am Hauptbahnhof Wien wurde von Schauspieler und Fernsehmoderator Alfons Haider als „das mit Sicherheit professionellste, schönste und funktionellste Fitnesscenter Mitteleuropas“ bezeichnet.

Dass der Standort eine gute Wahl gewesen war, bestätigt John Harris Eigentümer Ernst Minar: „Das erste Jahr verlief sehr gut – man merkte richtig,

wie alle auf ein qualitatives Fitnessstudio in dieser Gegend gewartet haben.“

Größer, besser, ruhiger!

Neben modernsten Trainingsgeräten, Wellness- und Saunabereich, separatem Damen-Spa und Fitnesskursen gibt es für John Harris Kunden auch ein besonderes Hightech-Gerät, das in nur wenigen Sekunden Aufschluss über den Fitness-

zustand und die Körperzusammensetzung gibt. Zudem wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Dyson ein eigenes Luftreinigungskonzept für den John Harris Fitnessclub entwickelt, mit dem Schadstoffe, Allergene und Pollen aus der Luft gefiltert werden.

Die perfekte öffentliche Verkehrsanbindung ist durch einen direkten Zugang vom Hauptbahnhof gegeben.

MASTERMIND MINAR

Der Mann hinter John Harris

WIEN. Ernst Minar, Eigentümer von John Harris Fitness, ist als Mastermind in all seinen erfolgreichen Studios präsent.

Das Geheimnis seines Erfolgs sieht Minar darin, „dass ich die besten Clubs in New York, London und Paris gesehen, aber auch beobachtet habe, welche Konzepte erfolgreich sind“. Man brauche schlicht die besten Geräte, freundliche und bestens ausgebildete Mitarbeiter und ein Angebot, das die Konsumenten haben wollen.

Kooperation mit Harvard

So brachte Minar als erster die amerikanischen Fitness- und Anti-Aging-Trends nach Österreich, auch die gewünschte Ernährungsberatung wurde ausgebaut. Die Clubs werden stetig auf dem neuesten Stand gehalten, wofür auch viel investiert wird.

Und Minar kooperiert sogar mit der weltweit renommierten Harvard Medical School in Cambridge, Massachusetts, sowie mit der deutschen Hochschule für Sport, Prävention und Gesundheitsmanagement.



Fitnesskurse inklusive

Der John Harris Group Fitness Plan bringt's.

WIEN. John Harris bietet eine Vielzahl an unterschiedlichsten Kursen an: Yoga, Pilates, Step, Dance, Sixpack, eigene Abnehmprogramme, spezielles Rückentraining zur Linderung oder Vorbeugung von Schmerzen, Tae Bo, Zumba bis hin zu Aqua Fitness.

Das intensive Workout Tae Bo setzt auf Schlag- und Trittkombinationen zu schneller Musik. Es soll eines der anstrengends-

ten Group Fitness-Programme überhaupt sein. Der Einstieg in das Programm geht relativ schnell; so können schon früh gute Effekte im Kardio- und Kraftbereich erzielt werden.

Alle angebotenen Kurse sind ohne Aufpreis in der Mitgliedschaft inkludiert. Tipp: Auf www.johnharris.at kann man zu jedem Standort das Kursprogramm aufrufen!