

# Start zum Traumkörper

Mit John Harris Fitness jetzt nachhaltig die eigene Gesundheit und Fitness stärken.

WIEN. Manchen ist ihre Gesundheit wichtig, anderen ihr Aussehen. Manche haben einfach Freude an der Bewegung, anderen macht das Trainieren in der Gruppe Spaß, und wieder andere wollen einen Rückzugsort zum Abschalten vom Alltag.

## Mein Körper – mein Studio

Bei John Harris Fitness, dem Testsieger aller Fitnessstudios in Österreich, werden Sie ganz bestimmt fündig. Also: Starten Sie *jetzt*!

- Mit einer John Harris Fitness- & Gesundheitsanalyse mit genauer Messung *Ihrer* Körperzusammensetzung.
- Mit bestens ausgebildeten John Harris Fitness Trainern – sie erstellen *Ihren* individuellen Trainingsplan, abgestimmt auf *Ihre* Ziele und Anforderungen, und begleiten *Sie* Schritt für Schritt.
- Mit modernsten Fitnessgeräten – John Harris Studios bieten *Ihnen* vielfältige Trainingsmöglichkeiten auf höchstem Niveau plus Beratung über die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.
- Mit speziellen John Harris Rückenprogrammen für *Ihren* starken Rücken und *Ihre* gesunde Haltung.



© John Harris Fitness/Chris Singer (2)

**Top Ausstattung** Bestens ausgebildete Privattrainer helfen Ihnen mit Hightech-Geräten zu mehr Gesundheit und Fitness.

- Mit umfangreichen Kardi- und Kursangeboten – zur Verbrennung von Kalorien, zum Dampf ablassen, für besseren Schlaf, mehr Energie, zum Muskelaufbau – einfach zu mehr Wohlbefinden.
- Mit Entspannung – schalten Sie ab vom Alltag und relaxen Sie nach dem Training. Je nach John Harris Standort stehen *Ihnen* Pool, Whirlpool, finnische Sauna, Biosauna, Dampfbad, eine eigene Damensauna sowie Ruheräume zur Verfügung.
- Mit dem einzigartigen John Harris Know-how und Extra – um *Sie* rund um *Ihre* Gesundheit bestmöglich zu betreuen.



Exklusiver Panoramapool mit Blick auf die Donau im DC Tower (1220 Wien).

## First Class Wellness

Exklusive Oasen laden zum Entspannen ein.

WIEN. Was gibt es Besseres als nach einem Training noch entspannt in der Sauna zu schwitzen? Ein Saunagang unterstützt die Muskelregeneration, der Wechsel zwischen heiß und kalt trainiert das Immunsystem, und das Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet. Neben verschiedenen Saunen wie Finnsauna, Biosauna oder eigene Damensaunen gibt es noch

zahlreiche andere Highlights in den exklusiven Wellnessoasen bei John Harris Fitness: Pools, Whirlpools, Dampfbäder und Ruheräume ergänzen das Angebot und sind ohne Aufpreis in allen Mitgliedschaften inkludiert.

„Wir wollen, dass sich unsere Kunden in unseren Wellnessbereichen richtig wohlfühlen und entspannen können“, so Eigentümer Ernst Minar.