



© John Harris Fitness (2)

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: „Die ersten beiden Jahre verliefen 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.



## 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](http://www.johnharris.at) kann man zu jedem Standort das Kursprogramm aufrufen!

### 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“.

### „Lebensmotor Bewegung“

Minars neuestes Erfolgsprojekt ist das Buch „Lebensmotor Bewegung“, geschrieben gemeinsam mit Molekularbiologe Slaven Stekovic. Es beschreibt anhand neuester Studien die positiven Auswirkungen von Bewegung sowie Erkenntnisse über mikrobiologische Funktionen und deren Zusammenspiel in unserem Körper – ein Motivationsbuch und seit Monaten in den Top 10-Bestsellerlisten.

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



© Ueberreuter