

MINAR: »Das wichtigste Gut ist die Gesundheit«

INDIVIDUELL: Computergesteuertes Zirkeltraining

Für Ernst Minar, Inhaber und CEO bei John Harris Fitness, leben die Menschen nach Corona gesundheitsbewusster.

Boom. Fitnesscenter boomen – die Konkurrenz wächst, doch die Kunden legen Wert auf Qualität: beste Geräte, Personal Trainer und schönes Ambiente.

ÖSTERREICH: John Harris ist unter den heimischen Fitnessstudios die Nummer eins. Was macht den Unterschied zu anderen Fitnesscentern?

ERNST MINAR: Wir betreiben 12 Klubs mit 30.000 Mitgliedern. Jedes Mitglied wird bestens und individuell von unserem

professionellen Trainerteam und Physiotherapeuten betreut. Die Ausstattung besteht aus modernsten Hightech-Geräten, exklusiven Wellnessbereichen mit Pools und einem umfangreichen Live-Kursangebot.

ÖSTERREICH: Ist der Boom, im Fitnesscenter zu trainieren, weiterhin ungebrochen?

MINAR: Der Trend zu eigener Gesundheit und Fitness ist nach Corona stärker als je zuvor. Das wichtigste Kriterium der Kunden: Qualität. Die Menschen haben erkannt, dass das wichtigste Gut die eigene Gesundheit ist.

ÖSTERREICH: Welche neuen Geräte bietet John Harris in seinen Fitness-Klubs an?

MINAR: Neu im Portfolio haben wir das computergesteuerte Zirkeltraining. Jedes Gerät ist individuell auf das Mitglied programmiert. Man trainiert in nur 16 Minuten alle wichtigen Muskelgruppen – ideal für Menschen mit wenig Zeit. Ganz neu ist außerdem das medizinische Beckenbodengerät. Es hilft bei Rückenschmerzen, steigert die Potenz und das sexuelle Empfinden und hilft gegen Harnrang in der Nacht.

ÖSTERREICH: Wie ka-



Ernst Minar
Inhaber und CEO bei John Harris Fitness.



men Sie auf die Idee, das Buch „Lebensmotor Bewegung“ zu schreiben?

MINAR: Das Buch soll den Menschen helfen, gesünder zu werden. Man wusste immer: Ernährung ist wichtig, doch die neuesten Studien zeigen: Bewegung und Fit-

ness sind noch wichtiger! Der international erfolgreiche Molekularbiologe und Altenforscher Slaven Stekovic hat mich gefragt, ob ich mit ihm gemeinsam dieses Buch schreiben würde, und ich habe sofort Ja gesagt. Es freut mich sehr, dass dieses Buch so gut ankommt und wir monatelang in den Top-10-Bestsellerlisten waren. Der Ueberreuter-Verlag plant bereits die nächste Auflage, und das Buch wird auch in Deutschland und der Schweiz verkauft. Interview: Irene Stelzmüller