

GYM STORIES

IM PORTRAIT | DER DIGITAL TRANSFORMER & SEIN WUFFI



MEIN GANZ PRIVATES GYM VERHALTEN

Mit dem Handy aufsperrern.
Mit der Soundbar verbinden.
Meine Musik anwerfen.
Meinem Hund Leckerlis
geben, schnell umziehen
und los geht's!

Nach dem Training duschen
und noch schnell ein paar
der kostenlosen veganen
Zuckerl reinstopfen, dem
Hund auch noch ein paar
Leckerlis for free und raus.

MEIN HUND, MEINGYM UND ICH

Nahed Hatahet, IT-Unternehmer und digitaler Transformations-experte aus Wien, lebt einen stressigen Alltag in der Großstadt und verbringt den Großteil seines Tages mit Meetings und Keynote Vorträgen rund um das Thema Künstliche Intelligenz. In seiner Freizeit sucht er daher den Ausgleich – und das bedeutet vor allem Bewegung und viel Ruhe. In einem klassischen Fitness-Studio hat er sich nie wohl gefühlt und ist bei MeinGym nun wortwörtlich angekommen. In einem kurzen Interview hat er uns erzählt was ihm an MeinGym besonders gefällt und wie er seinen Körper transformieren konnte.

Warum hast Du Dich für MeinGym entschieden?

„Wir fühlen uns einfach gesamtheitlich angesprochen – und wenn ich von wir spreche meine ich damit meinen kleinen Hund und mich.

Ich selbst will gerne ganz alleine trainieren und mein Hund kann nicht ganz alleine sein. Im MeinGym kann ich meinen kleinen Begleiter einfach mitnehmen, und muss kein „Hundesitting“ besorgen, das spart Zeit und vor allem auch viel Geld. Ausserdem kann ich trainieren wann ich will und wie es in meinen Zeitplan passt und das völlig ungestört und alleine.“

Danach gleich hinter dem Haus eine Runde in der tollen Natur genießen und abspannen.

Wenn ich zurück zum Auto komme, will mein Hund wieder ins MeinGym und läuft direkt zur Türe – es ist immer wieder schwierig ihr klar zu machen dass das Training vorbei ist und es keine Leckerli mehr gibt.



Was spricht dich am MeinGym Konzept besonders an?

„Das es einfach funktioniert. Ich war sehr skeptisch anfangs, ein Gym für mich alleine? Wie kann das funktionieren? Ich bin sehr positiv überrascht und würde niemals wieder in ein „normales“ Gym gehen. Es funktioniert einfach und man hat ausnahmslos nur Vorteile. Man ist alleine und wenn man was braucht, erhält man volle Unterstützung vom MeinGym Team – und wenn ich mal nicht alleine trainieren will, nehme ich einfach Freunde mit, so kann man auch Zeit miteinander verbringen. Das Konzept passt einfach zum Zeitgeist.“

MeinGym in wenigen Worten?

„MEINS“

„Am coolsten finde ich, wenn ich über das Handy das Gym nur für mich aufsperrn kann, mein Handy mit der Soundbar verbinde und meine eigene Musik zum Training genießen kann“

- Nahed Hatahet, Unternehmer & IT-Unternehmer und digitaler Transformationsexperte aus Wien

Wie trainierst Du bei MeinGym?

„Ich trainiere nach einem MeinGym Trainingsplan den ich nicht immer genau einhalte und kreativ ergänze was halt gerade passt und wonach mir ist. Dabei habe ich bestimmte Übungen die ich immer praktiziere um mein Ziel zu erreichen und kombiniere diese dann nach Bedarf mit anderen Übungen.“

Da ich auf Grund einer Erkrankung als Jugendlicher leicht gehbehindert bin stellt mein Rücken dadurch eine besondere Herausforderung dar – es sind daher die Übungen für meine Rückenmuskulatur immer ein fixer Bestandteil. Ich leide seither auch nicht mehr an Rückenproblemen und bin schmerzfrei.“

MEINE HIGHLIGHTS...

BEST OF

„Seit meinem Training im MeinGym leide ich nicht mehr an Rückenproblemen und bin schmerzfrei“

MEINGYM

„Spontan auch Freunde oder Bekannte mitnehmen zu können“

