

SIRO



Am Puls der Zeit!

Mit den Trendsportarten HIIT, Boxing Fitness und Reformer Pilates im SIRO One Za'abeel zur mentalen und körperlichen Bestform

München / Dubai, 19. März 2025 – Gar kein Stress! Die Vereinbarkeit von durchgetaktetem Alltag mit einem gesunden Lebensstil ist nicht immer einfach. Besonders bei jungen Frauen und Müttern fällt die Waagschale der Work-Life-Balance oftmals in eine unausgewogene und arbeitsintensive Richtung. Dieser Entwicklung begegnet die neue Lifestylemarke SIRO mit einem Gegenkonzept. Inmitten des pulsierenden Dubais ist SIRO One Za'abeel die perfekte Adresse, um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu etablieren und zu stärken. So begeistert das Kursangebot mit High Intensity Interval Training (HIIT), Reformer Pilates Kursen und exklusiven Boxkursen von der Boxerin Ramla Ali, die als SIRO Ambassador Trends in die arabische Metropole bringt. Egal ob Muskelaufbau, Fettverbrennung oder allgemeine Fitness, die zertifizierten Personal Trainer entwickeln zudem ein auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der aktiven Gäste abgestimmtes Programm. Mit dem Ziel, das geistige und körperliche Potenzial voll auszuschöpfen, basiert das Siro-Konzept auf sogenannten „Biohacking Komponenten“: Fitness, Ernährung, Schlaf, Erholung und Achtsamkeit.

Für alle, die sich richtig auspowern und dabei ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit auf das nächste Level bringen wollen, sind die HIIT-Kurse im SIRO One Za'abeel mit zertifizierten Trainern ein absolutes Must-Try. In intensiven Intervallen wechseln sich explosive Bewegungen mit kurzen Erholungspausen ab - so wird der Stoffwechsel richtig angekurbelt: Von Signature HIIT Kursen, wie Power Hour, SIRO Hyrox oder Fullbody blitz, bis hin zu Specialised HIIT Kursen wie Boxing Fitness. SIRO bietet für jedes Fitnesslevel den richtigen Ansatz und es wird nie langweilig. Die Kurse dauern 30 bis zu 50 Minuten und finden jede Woche statt.

SIRO

Ein absolutes Highlight ist Boxing Fitness, welches von der Olympia-Boxerin Ramla Ali exklusiv für SIRO entwickelt wurde. Die britisch-somalische Profikämpferin hat ihre ganze Leidenschaft für den Sport in dieses Programm gebracht und zeigt so, wie Boxen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. In dem Ganzkörper-Workout werden dynamische Boxübungen mit kraftvollen Bewegungen verbunden. In 50 Minuten erhalten Gäste einen einzigartigen Einblick in das Training einer Spitzensportlerin.

Fitness bedeutet nicht nur Schnelligkeit und Power, sondern auch Kontrolle, Haltung und Tiefenmuskulatur. Genau hier setzt die Trendsportart Reformer Pilates an. In den lichtdurchfluteten Studios des SIRO One Za'abeel leiten erfahrene Trainer durch das Workout dieser neuen Pilates-Variante. Das Training auf dem speziell entwickelten Reformergerät formt den Körper, verbessert die Haltung und stärkt die Tiefenmuskulatur. SIRO bietet zwei Kurse für diese Sportart an, dabei gibt es die private Stunde für eine Person mit dem Exhale Pilates London Team, in dieser Form exklusiv nur bei SIRO. Dieses Workout fokussiert sich darauf, durch kontrollierte Reformer-Bewegungen den Körper zu straffen. Zusätzlich gibt es noch den Kurs Reformer Pilates von SIRO. Ob in Gruppen, privat mit bis zu drei Personen oder ganz allein, hier wird mit dynamischen und kontrollierten Bewegungen auf einem Reformer-Gerät der Körper gestärkt. Dieses Ganzkörper-Workout baut Core und Muskulatur mit geringer Belastung auf und kräftigt.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte sirohotels.com oder [@SIROHotels](https://www.instagram.com/SIROHotels).

-ENDE-

Über SIRO: SIRO (ausgesprochen 'sigh-row') ist eine neue, umfassende Lifestyle- und Hospitality-Marke von Kerzner International. Die SIRO Hotels wurden entwickelt, um Gästen ein ganzheitliches Fitness- und Erholungserlebnis zu bieten. Sie unterstützen dabei, geistiges und körperliches Potenzial durch fünf Schlüsselbereiche zu entfalten: Fitness, Ernährung, Schlaf, Erholung und Achtsamkeit. SIRO ist auf jeden zugeschnitten, von engagierten Sportlern über gesundheitsbewusste Vielreisende bis hin zu Menschen, die ihren Lebensstil ändern möchten und sich auf eine Fitness- oder Erholungsreise begeben. Um ein erstklassiges Erlebnis zu bieten, verfügt jedes SIRO-Hotel über einen hochmodernen Fitnessclub, eine Reihe spezialisierter Behandlungen zur Unterstützung der sportlichen Erholung, technikgestützte Unterkünfte zur Förderung eines optimalen Schlafs, individuell anpassbare ernährungsorientierte Speisen und ein Team von hauseigenen Spezialisten, die die Gäste betreuen und ein ansprechendes Umfeld für eine umfassende Fitness schaffen. Das nächste SIRO-Hotel wird sich in Boka Place, Montenegro, befinden, die Eröffnung ist für Mai 2025 geplant. Weitere Informationen finden Sie unter sirohotels.com.

Über Kerzner: Kerzner International Holdings Limited ist über seine Tochtergesellschaften ein führender internationaler Entwickler und Betreiber von Resorts, Luxushotels und -residenzen sowie innovativer Unterhaltungs- und Spielerlebnissen. Zu Kerznerns Flaggschiffmarke Atlantis gehören Atlantis, The Palm, Dubai, ein 1.500-Zimmer-Resort auf der Palme mit

SIRO

Blick auf das Arabische Meer und das Festland von Dubai, sowie Atlantis, Sanya Hainan in China, sowie das Atlantis, The Royal Resort & Residences in Dubai. Unter der Marke One&Only betreibt Kerzner einige der am besten bewerteten Ultra-Luxus-Resorts der Welt, die sich in Montenegro, Mexiko, Mauritius, auf den Malediven, in Südafrika, Dubai, Ruanda, Malaysia und Australien befinden. SIRO, die neue Lifestyle-Marke, konzentriert sich auf ganzheitliche Gesundheit und Wellness. Kerzners neuestes Hotelerlebnis Rare Finds ist 2023 mit der Wiedereröffnung des Bab Al Shams in Dubai gestartet. Weitere Informationen über unsere Marken finden Sie unter: atlantis.com, oneandonlyresorts.com, sirohotels.com, www.rarefindsresorts.com. Für weitere Informationen über Kerzner International besuchen Sie bitte Kerzner.com.

Die Bildrechte liegen bei Kerzner International. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von SIRO verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH

Vera Forck

Harmatinger Straße 2

D-81377 München

Telefon: +49 (0) 89 552 797 27

vera.forck@segara.de

www.segara.de