

SIRO



Besser leben im Boka Place

Der neue Fitnessdirektor im SIRO Boka Place gibt Einblicke: Wo Training, Regeneration und mentale Stärke zu einem besseren Lebensgefühl verschmelzen

München / Montenegro, 05. Februar 2026 – SIRO Boka Place definiert Performance und Wohlbefinden neu. Als ganzheitlicher Trainings- und Urlaubsort verbindet SIRO innovative Formate wie HYROX mit einem integrativen Ansatz für körperliche und mentale Stärke. Im Fokus stehen Leidenschaft, gemeinsamer Antrieb und die kontinuierliche Weiterentwicklung des individuellen Leistungspotenzials. Denn Muskeln sind Medizin: Regelmäßiges Kraftraining senkt das Verletzungsrisiko und stärkt nachhaltig Herz, Stoffwechsel und Immunsystem.

Neuer Fitnessdirektor bei SIRO Boka Place

Mit Geoffrey Harper gewinnt SIRO Boka Place einen Fitnessdirektor, der Performance ganzheitlich denkt, lebt und handelt. Seit über zwei Jahrzehnten prägt der Brite internationale Trainingskonzepte im Leistungs- und Ausdauersport. Als ehemaliger Leistungssportler, Alpinist und ausgebildeter Ingenieur verbindet er analytische Präzision mit einem tiefen Verständnis für Bewegung, mentale Stärke und nachhaltige Leistungsfähigkeit. „Exzellenz entsteht dort, wo präzise Körperkontrolle, bewusste Regeneration und innere Balance zusammenkommen“, so Harper. In seiner Rolle als Director of Fitness verantwortet er das gesamte Fitness- und Recovery-Erlebnis bei SIRO Boka Place – mit dem Ziel, einen Ort für Weltklasse-Coaching, echte Community und sinnstiftende Performance zu schaffen.

Regeneration als integraler Bestandteil von Performance

Ein zentrales Element von Harpers Philosophie ist die bewusste Integration von Regeneration in den Alltag. „Neben Ruhe, ausreichender Hydratation und einer ausgewogenen Ernährung spielen vor allem Achtsamkeitspraktiken eine entscheidende Rolle“, erklärt Harper. „Meditation und gezielte Atemübungen versetzen den Körper in den parasympathischen Rest-and-Digest-Modus – genau dort beginnt echte

SIRO

Erholung.“ Diese Praktiken ließen sich problemlos zu Hause oder auch im Arbeitsalltag umsetzen und seien ein oft unterschätzter Schlüssel nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Gleichzeitig räumt Harper mit einem der häufigsten Fitness-Irrtümer auf: „Viele glauben, Intensität sei der Schlüssel zu Fitness. In Wahrheit schlägt konsequente tägliche Bewegung – auch in wechselnden Intensitäten – jedes sporadische Hochintensitätstraining.“ Entscheidend sei dabei, Training und Regeneration als gleichwertige Bestandteile eines Systems zu verstehen: „Recovery ist keine Ergänzung, sondern die andere Hälfte der Gleichung.“

Auch globale Entwicklungen in der Fitness- und Wellnessbranche betrachtet Harper bewusst differenziert. „Trends an sich sind nicht die Antwort“, betont er. „Was langfristig zählt, sind Ansätze, die Körper und Geist miteinander verbinden – und genau dorthin entwickelt sich die Branche glücklicherweise.“

HYROX – die Zukunft des funktionellen Wettkampfs

Diese ganzheitliche Denkweise spiegelt sich besonders im Fokus auf HYROX wider - einer Wettkampfsportart, die international stark an Bedeutung gewinnt. Viele Athletinnen und Athleten bereiten sich derzeit auf HYROX-Wettbewerbe in New York vom 28. Mai bis 7. Juni und in Berlin vom 22. bis 31. Mai vor. „HYROX ist faszinierend, weil es Ausdauerlauf und funktionelles Training in einem standardisierten Rennformat vereint“, erklärt Harper. „Es ist zugleich zugänglich und extrem anspruchsvoll – und ermöglicht Alltagsathleten, weltweit auf exakt derselben Strecke wie Elite-Sportler anzutreten.“

SIRO Boka Place als perfekte HYROX-Base

SIRO Boka Place bietet dafür optimale Voraussetzungen: Ein 1.600 Quadratmeter großes Fitness Lab mit einer speziell entwickelten *Experience Box* für HYROX-Klassen, moderne Technogym-Trainingszonen, ein klimatisierter 25-Meter-Pool, umfassende Recovery-Angebote sowie ein vielseitiges Outdoor-Adventure-Programm schaffen genau jene Kombination aus Ausdauer, funktioneller Kraft und mentaler Stärke, die HYROX erfordert. Mit Blick in die Zukunft sieht Harper die Branche vor einem weiteren Entwicklungsschritt: „Wir werden eine stärkere Integration von kognitivem Training erleben, das gezielt Neuroplastizität fördert – verbunden mit funktionellem Training, Wettkampfformaten wie HYROX und dem klaren Fokus auf Longevity.“

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

SIRO

-ENDE-

Über SIRO: SIRO (ausgesprochen „sigh-row“) ist eine disruptive Hotelmarke von Kerzner International, die entwickelt wurde, um den Bedürfnissen moderner Reisender gerecht zu werden, denen Gesundheit und Wohlbefinden besonders wichtig sind. Basierend auf fünf Säulen – Fitness, Ernährung, Schlaf, Erholung und Achtsamkeit – bietet SIRO ein ganzheitliches Wellness-Erlebnis, das Gäste dabei unterstützt, auch auf Reisen ihre Routinen beizubehalten. Jedes SIRO-Hotel verfügt über speziell gestaltete Unterkünfte, die den Schlaf optimieren und Jetlag reduzieren sollen, erstklassige Fitnesseinrichtungen, spezielle Erholungsbehandlungen, individuell anpassbare Ernährung und ein engagiertes Team von hauseigenen Spezialisten, die die Gäste während ihres gesamten Aufenthalts begleiten und betreuen. Das Erlebnis ist unterstützend und einladend, auf die individuellen Ziele jedes Einzelnen zugeschnitten – das macht SIRO zu einer zentralen Anlaufstelle für alle, die auf Reisen Balance und Flexibilität suchen. SIRO ist derzeit in Porto Montenegro und Dubai vertreten, neue Standorte in Los Cabos, Riad und Tokio sollen folgen, wodurch das Unternehmen seine globale Präsenz und sein Engagement für wellnessorientierte Gastlichkeit ausbaut. Weitere Informationen finden Sie unter sirohotels.com.

Die Bildrechte liegen bei Kerzner International und ggf. bei National Tourism Organization. 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
Dorina Schreiber & Vera Forck
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (0) 89 552 797 27
dorina.schreiber@segara.de
vera.forck@segara.de
www.segara.de