

SIRO



SIRO Boka Place im HYROX-Fieber

HYROX auf der Überholspur: Vom ambitionierten Einzelstarter über die Challenge im Dream-Team – der trendige Fitness-Wettkampf schlägt (internationale) Wellen

München / Montenegro, 23. April 2026 – SIRO Boka Place setzt neue Maßstäbe für funktionelles Training und ganzheitliche Fitness: Mit einem gezielten HYROX-Kurs bietet das Fitness- und Lifestyle-Hotel in Montenegro ideale Bedingungen sowohl für Einsteiger, Paare, als auch ambitionierte Athleten zur Vorbereitung auf das weltweit schnell wachsende Fitnessformat. Modernste Trainingsflächen, professionelle Coaches und individuell abgestimmte Programme im Fitness Lab sowie Destination Fitness machen das SIRO Boka Place zu einem Hotspot für alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit auf das nächste Level bringen wollen. Weitere Informationen unter www.sirohotels.com/montenegro/boka-place.

Was ist HYROX – und warum begeistert es so viele?

HYROX ist ein standardisierter Fitness-Wettkampf, der Kraft, Ausdauer und mentale Stärke kombiniert. Ein klar strukturierter Ablauf aus funktionellen Übungen wie Burpees mit Weitsprung, rudern oder Gewichte tragen und Lafeinheiten macht Leistungen weltweit vergleichbar und Fortschritte messbar. Es ist die Faszination des schnellen Einstiegs und der sichtbaren sowie schnell erreichbaren Erfolge, die HYROX so grenzüberschreitend attraktiv macht – im doppelten Sinne: als ständiges Ausloten persönlicher Leistungsgrenzen und als wachsende internationale Bewegung. Ursprünglich in Deutschland entwickelt, hat sich der Wettkampf zu einem weltweit gefragten

SIRO

Fitnessformat entwickelt, mit dem größten HYROX-Event 2026 in Berlin. HYROX erfordert kein aufwendiges Equipment und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren – ohne feste Trainingszeiten wie im Mannschaftssport. Zunächst schafft man eine Grundfitness: mit Kraftübungen und dem eigenen Körpergewicht und verbessert seine Ausdauer mit unkomplizierten Waldläufen. Mit fortlaufender Bewegung sind die ersten Fortschritte schnell zu sehen.

Aber auch in Sachen Gesundheit überzeugt das Konzept: Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining verbessert nachweislich die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt Herz-Kreislauf-System und Muskulatur und wirkt sich positiv auf das langfristige körperliche Wohlbefinden aus. Gleichzeitig baut regelmäßiges Training Stress ab.

Ob allein oder im Team – HYROX verbindet sportliche Herausforderung mit echtem Gemeinschaftsgefühl. Das wettkampforientierte Format steht für eine Community, die gemeinsam an ihre Grenzen geht, sich gegenseitig unterstützt und Erfolge teilt. Das Format im Duo hat darüber hinaus Potential bestehende Freund- und Partnerschaften zu stärken und sich auf einer tiefen Ebene neu kennenzulernen, wie man es nur vom Sport kennt. Es entwickelt sich zu einem festen Bestandteil des Alltags und zu einer Leidenschaft, die weit über das Training hinaus verbindet.

Die HYROX-Disziplinen im Überblick

Ein HYROX-Wettkampf besteht aus acht 1-Kilometer-Läufen, die jeweils von funktionellen Übungen unterbrochen werden. Dazu zählen SkiErg (1.000 Meter), Sled Push, Sled Pull (rund 78 Kilogramm für Frauen, rund 103 Kilogramm für Männer), Burpee Broad Jumps (80 Meter), Rowing (1.000 Meter), Farmer's Carry, Sandbag Lunges sowie Wall Balls (100 Wiederholungen 6 Kilogramm für Frauen und 9 Kilogramm für Männer).

HYROX fördert Kraftausdauer, Schnelligkeit und mentale Belastbarkeit – bei klar definierten Gewichten und Wiederholungen je nach Kategorie. Die meisten Teilnehmenden benötigen im Schnitt zwischen 1:10 und 2:30 Stunden, je nach Leistungsniveau und Erfahrung.

Das ideale Vorbereitungscamp

Als innovatives Fitness- und Lifestyle-Hotel bietet SIRO Boka Place ideale Voraussetzungen für eine gezielte HYROX-Vorbereitung. Sportler profitieren von spezialisierten HYROX-Kursen, funktionellen Trainingszonen, Personal Coaching sowie ergänzenden Regenerationsangeboten wie Mobility Sessions und Recovery Treatments. Die Kombination aus hochmodernem Equipment, ganzheitlichem Ansatz und inspirierender Umgebung (imposante Berge auf der einen Seite, das glitzernde Blau der Adria auf der anderen) macht SIRO Boka Place zu einem anspruchsvollen Trainingscamp für alle, die sich bestmöglich auf ihren nächsten HYROX-Wettkampf vorbereiten möchten. Mit Recovery Lab, Outdoorpool und Dachterrasse verbindet das Haus leistungsorientiertes Training mit modernen Recovery-Konzepten und entspannten Rückzugsorten. Das Recovery Lab bietet gezielte Anwendungen zur Regeneration nach intensiven Workouts. Outdoorpool und

SIRO

Dachterrasse schaffen ideale Bedingungen, um nach dem Training aktiv zu entspannen und neue Energie zu sammeln.



Symbolbild aus SIRO One Za'abeel

SIRO



SIRO

Über SIRO

SIRO (ausgesprochen „sigh-row“) ist eine bahnbrechende Hotelmarke von Kerzner International, die geschaffen wurde, um den Bedürfnissen moderner Reisender gerecht zu werden, denen Gesundheit und Wohlbefinden besonders wichtig sind. Auf der Grundlage von fünf Säulen – Fitness, Ernährung, Schlaf, Erholung und Achtsamkeit – bietet SIRO ein ganzheitliches Wellness-Erlebnis, das Gäste dabei unterstützt, ihre Routinen auch auf Reisen beizubehalten. Jedes SIRO-Hotel verfügt über speziell gestaltete Unterkünfte, die den Schlaf optimieren und Jetlag reduzieren sollen, sowie über erstklassige Fitnessanlagen, 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 und auf die individuellen Ziele jedes Einzelnen zugeschnitten – was SIRO zu einer zentralen Anlaufstelle für alle macht, die auf Reisen nach Ausgeglichenheit und Flexibilität suchen. SIRO ist derzeit in Porto Montenegro und Dubai vertreten, wobei neue Standorte in Miami, Los Cabos, Riad und Tokio geplant sind, wodurch das Unternehmen seine globale Präsenz und sein Engagement für wellnesorientierte Gastlichkeit weiter ausbaut. Weitere Informationen finden Sie unter sirohotels.com.

Über Kerzner

Kerzner International Holdings Limited ist über seine Tochtergesellschaften ein führender internationaler Entwickler und Betreiber von Reiseziel-Resorts, Ultra-Luxushotels und -Residenzen sowie innovativen Unterhaltungs- und Gastronomieerlebnissen. Zu Kerznerns Flaggschiffmarke Atlantis gehören das „Atlantis, The Palm“ und das „Atlantis The Royal Resort & Residences“, beide in Dubai, sowie das „Atlantis Sanya“ in China und neu angekündigte Standorte auf den Malediven und in Saudi-Arabien. Unter der Marke One&Only verwaltet Kerzner einige der weltweit am besten bewerteten Ultra-Luxus-Resorts in Griechenland, Montenegro, Mexiko, auf Mauritius, den Malediven, in Südafrika, Dubai, Ruanda und den USA. Kerznerns innovative Hospitality-Marke SIRO wurde ins Leben gerufen, um den Bedürfnissen moderner Reisender gerecht zu werden, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Vordergrund stellen. SIRO ist derzeit in Montenegro und Dubai vertreten, wobei neue Standorte in Miami, Riad, Los Cabos und Tokio geplant sind, wodurch das Unternehmen seine globale Präsenz und sein Engagement für wellnesorientierte Gastlichkeit weiter ausbaut. Rare Finds, eine Kollektion von Resorts, die die Essenz eines Ortes und authentische, tiefgehende Erlebnisse zelebriert, umfasst Bab Al Shams und The Meydan Hotel, beide in Dubai, sowie das Shamwari Private Game Reserve in Südafrika.

Bitte beachten Sie: Die Bildrechte liegen bei SIRO. Der Urheber ist bei Bedarf in den Bildeigenschaften hinterlegt. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von SIRO verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Buchungskontakt:

Regional Sales Office | Kerzner International
One&Only Resorts GmbH
Friedensstrasse 7
D-60311 Frankfurt
Tel.: +49 (0) 69 297 2907 - 10
kirsten.simon@kerzner.com
www.sirohotels.com

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Dorina Schreiber & Vera Forck
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Tel.: +49 (0) 89 552 797 60
dorina.schreiber@segara.de
www.segara.de