

SIRO



Recovery statt Rekorde: Fitness braucht Erholung

Weniger höher, schneller, weiter: Im SIRO Boka Place in Montenegro wird Regeneration zum Schlüssel für nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

München / Montenegro, 23. Juni 2026 – Lange galt im Sport wie im Alltag vor allem eines als erstrebenswert: mehr leisten. Mehr Training, mehr Disziplin, mehr Produktivität. Doch während Fitnessstudios, Laufveranstaltungen und Formate wie HYROX weiterhin wachsen, richtet sich der Blick zunehmend auf einen Bereich, der lange wenig Beachtung fand: die Erholung. Diesen Wandel greift auch das SIRO Boka Place in Tivat, Montenegro, auf. Das erste europäische Haus der Marke SIRO versteht Bewegung und Regeneration nicht als Gegensätze, sondern als zwei Seiten eines aktiven Lebensstils. Im Mittelpunkt stehen Konzepte, die Training, Schlaf, Ernährung und Recovery miteinander verbinden und damit einer Entwicklung Rechnung tragen, die weit über den Spitzensport hinausgeht. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit Schlafqualität, Stressmanagement und bewussten Ruhephasen – nicht als Ausgleich zum Training, sondern als dessen Grundlage. Unterstützt wird dieser Perspektivwechsel durch wissenschaftliche Erkenntnisse. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass unzureichender Schlaf nicht nur die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann, sondern auch das Verletzungsrisiko erhöht. Eine 2025 veröffentlichte Meta-Analyse mit Daten von mehr als 1.000 Athleten kam zu dem Ergebnis, dass eine verkürzte Schlafdauer mit einem um 34 Prozent höheren Verletzungsrisiko verbunden ist.

SIRO

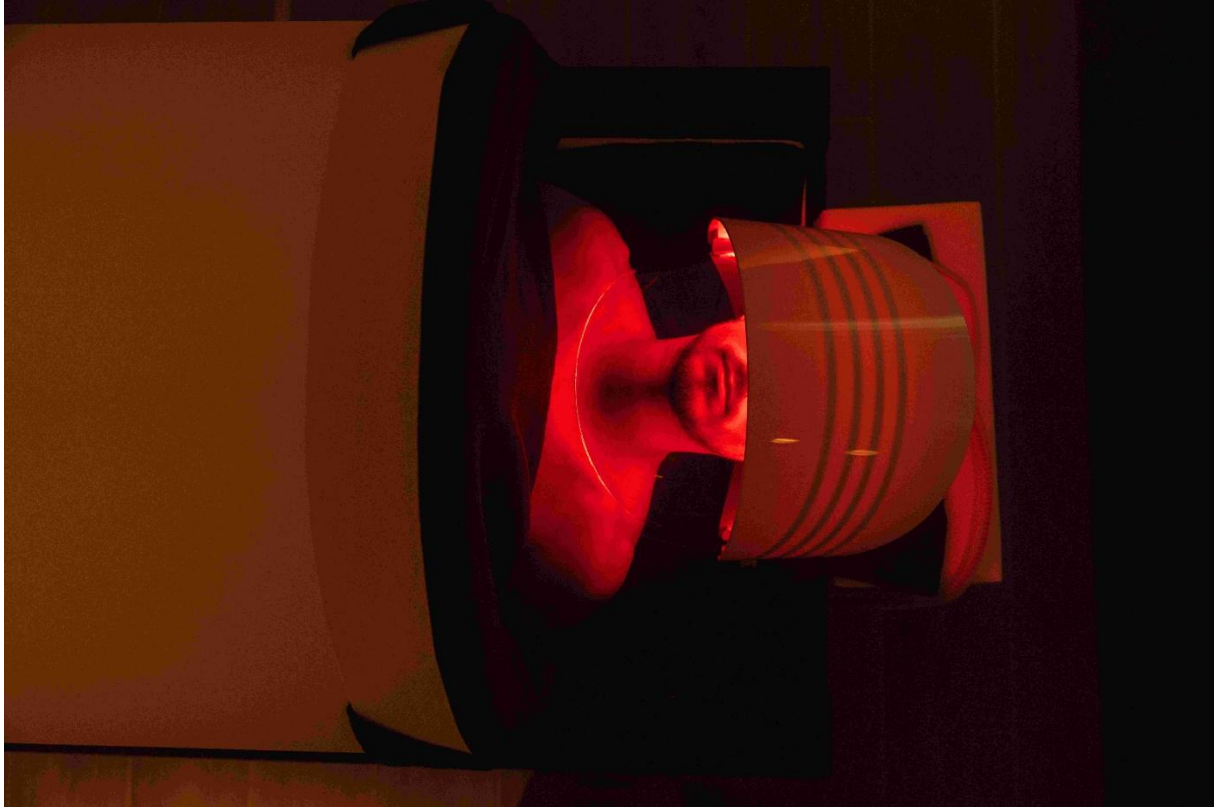
Auch das Reiseverhalten verändert sich. Schlaf entwickelt sich zunehmend zum Reisemotiv: Laut aktuellen Branchenerhebungen achten 70 Prozent der Luxusreisenden bei der Wahl ihrer Unterkunft gezielt auf Angebote, die die Schlafqualität fördern. Themen wie Regeneration, Schlaf und langfristiges Wohlbefinden werden damit zunehmend Teil der Reiseentscheidung. Diese Entwicklung macht sich auch in der Reisebranche bemerkbar. Der globale Wellness-Tourismus erreichte zuletzt ein Marktvolumen von rund 894 Milliarden US-Dollar und zählt zu den am schnellsten wachsenden Segmenten des weltweiten Reisemarktes. Hotels reagieren darauf mit Konzepten, die Bewegung, Schlaf, Ernährung und Regeneration ganzheitlich miteinander verbinden – ein Ansatz, auf dem auch das SIRO Boka Place mit seinen fünf Säulen Fitness, Recovery, Ernährung, Schlaf und Achtsamkeit basiert.



Erholung als Teil des Trainings

Ob nach einer intensiven Trainingseinheit, einem langen Arbeitstag oder einer Reise: Erst in den Ruhephasen verarbeitet der Körper Belastungen und passt sich neuen Anforderungen an. Faktoren wie Schlaf, Mobilität und Stressreduktion spielen dabei eine entscheidende Rolle. Im Recovery Lab des SIRO Boka Place stehen verschiedene Anwendungen zur Verfügung, darunter Kryotherapie, Compression Boots, Mobility Sessions und individuell abgestimmte Programme zur Unterstützung der körperlichen Erholung. Sie ergänzen das Trainingsangebot des Hauses und ermöglichen es Gästen, Recovery gezielt in ihren Tagesablauf zu integrieren.

SIRO



Reisen mit Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden

Parallel zum wachsenden Interesse an Recovery verändert sich auch das Reiseverhalten vieler Menschen. Aktuelle Umfragen zeigen, dass 76 Prozent der Reisenden auch im Urlaub aktiv Sport treiben möchten. Gleichzeitig interessieren sich 61 Prozent gezielt für Reisen, die das mentale Wohlbefinden fördern. Bewegung, Regeneration und Achtsamkeit werden damit zunehmend Teil eines ganzheitlichen Reiseerlebnisses. Im SIRO Boka Place basiert das Konzept auf fünf Säulen: Fitness, Recovery, Ernährung, Schlaf und Achtsamkeit. Das Haus kombiniert Trainings- und Recovery-Bereiche mit Aktivitäten in der Natur der Bucht von Kotor. Die Lage zwischen Adria und Bergen bietet vielfältige Möglichkeiten für Bewegung im Freien – von Running- und Cycling-Strecken über Wanderungen bis hin zu Wassersportaktivitäten. Ergänzt wird das Angebot durch eine ernährungsorientierte Ausrichtung und Programme, die körperliche und mentale Ausgeglichenheit fördern. Anders als klassische Wellness-Hotels versteht sich SIRO dabei nicht als Rückzugsort vom Alltag, sondern als Ort, an dem gesunde Routinen bewusst weitergeführt oder neu etabliert werden können. Ziel ist es, dass Gäste nicht nur erholt, sondern gestärkt und mit neuer Energie nach Hause zurückkehren.

Die Balance zwischen Belastung und Erholung

Während Trainingspläne, Schrittzahlen und Leistungswerte lange die Diskussion rund um Fitness geprägt haben, rückt zunehmend die Frage in den Mittelpunkt, wie sich Belastung und Erholung sinnvoll ausbalancieren lassen. Der Trend deutet darauf hin, dass langfristige Gesundheit und

SIRO

Leistungsfähigkeit weniger von ständigem Mehr abhängen als von der Fähigkeit, Aktivität und Regeneration in Einklang zu bringen. Im SIRO Boka Place wird dieser Ansatz konsequent verfolgt: Erholung wird nicht als Belohnung nach dem Training verstanden, sondern als fester Bestandteil eines aktiven Lebensstils.

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 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 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

Presse- und Fotoanfragen:

segara Kommunikation® GmbH
Julia Bauer

SIRO

Friedensstrasse 7
D-60311 Frankfurt
Tel.: +49 (0) 69 297 2907 - 10
kirsten.simon@kerzner.com
www.sirohotels.com

Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Tel.: +49 (0) 89 552 797 60 - 18
julia.bauer@segara.de
www.segara.de