

SIRO



Kraftraum statt Creme: Muskeln als Anti-Aging-Trend

Gezieltes Krafttraining, proteinbewusste Ernährung, effektive Recovery und Schlaf stehen bei SIRO im Mittelpunkt eines ganzheitlichen Konzepts für gesundes Altern

München / Dubai / Tivat, 20. August 2026 – Die Zukunft des Anti-Agings liegt nicht mehr nur im Badezimmerschrank, sondern zunehmend im Kraftraum. Während Cremes und Seren sowie Ernährung lange als wichtigste Begleiter für gesundes Altern galten, rückt heute ein anderer Faktor verstärkt in den Fokus der Wissenschaft: Muskelkraft. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verliert der Körper ohne regelmäßiges Krafttraining durchschnittlich drei bis fünf Prozent Muskelmasse pro Jahrzehnt – ein Prozess, der sich mit zunehmendem Alter beschleunigt und Mobilität sowie körperliche Selbstständigkeit beeinflussen kann.* Muskelgesundheit entwickelt sich deshalb zunehmend zu einem zentralen Baustein moderner Healthy-Aging- und Longevity-Konzepte. Parallel dazu wächst das Interesse vieler Menschen an Prävention, einem aktiven Lebensstil und Maßnahmen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit – auch im Reise- und Hospitality-Bereich.

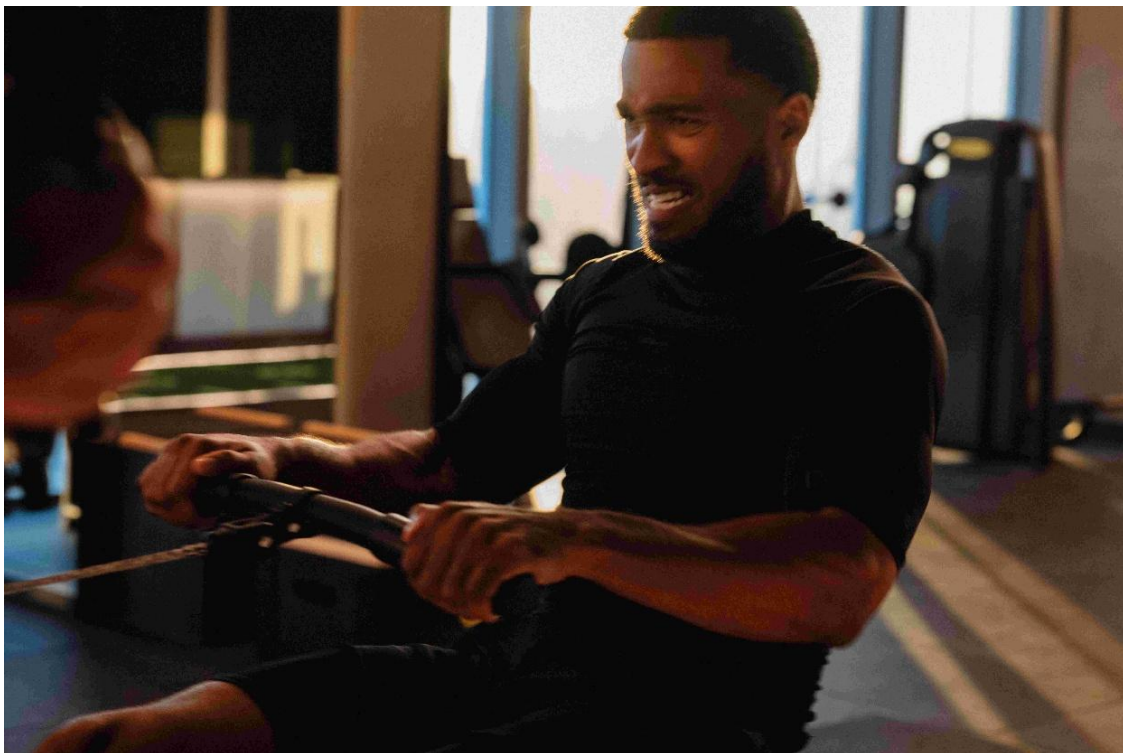
Diesen Perspektivwechsel greift auch die Lifestyle- und Hospitality-Marke SIRO auf. In den Hotels SIRO Porto Montenegro und SIRO One Za'abeel versteht die Marke Bewegung, Recovery, Schlaf und Ernährung als eng miteinander verbundene Säulen eines aktiven Lebensstils. Denn nachhaltige Gesundheit entsteht nicht allein durch Training, sondern durch das Zusammenspiel aller vier Bereiche. Krafttraining, gezielte Regeneration, erholsamer Schlaf und

SIRO

eine bedarfsgerechte Ernährung ergänzen sich gegenseitig und schaffen die Grundlage für langfristige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Krafttraining als Investition in die Zukunft

„Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab. Umso wichtiger ist es, die Muskulatur regelmäßig zu fordern. Dabei geht es nicht um möglichst große Muskeln, sondern um funktionelle Kraft, Beweglichkeit und die Fähigkeit, den Alltag langfristig aktiv und selbstständig zu meistern“, erklärt **Alexander Savva, Director of Fitness, SIRO Porto Montenegro & SIRO One Za'abeel**. Das wachsende Interesse an Healthy Aging und Longevity spiegelt sich zunehmend auch in der Forschung wider. Muskelkraft gilt heute als wichtiger Faktor für Mobilität, Stoffwechselgesundheit und die Fähigkeit, bis ins hohe Alter möglichst selbstständig zu leben. Krafttraining wird deshalb immer häufiger als langfristige Investition in Gesundheit und Lebensqualität verstanden – unabhängig vom Alter.

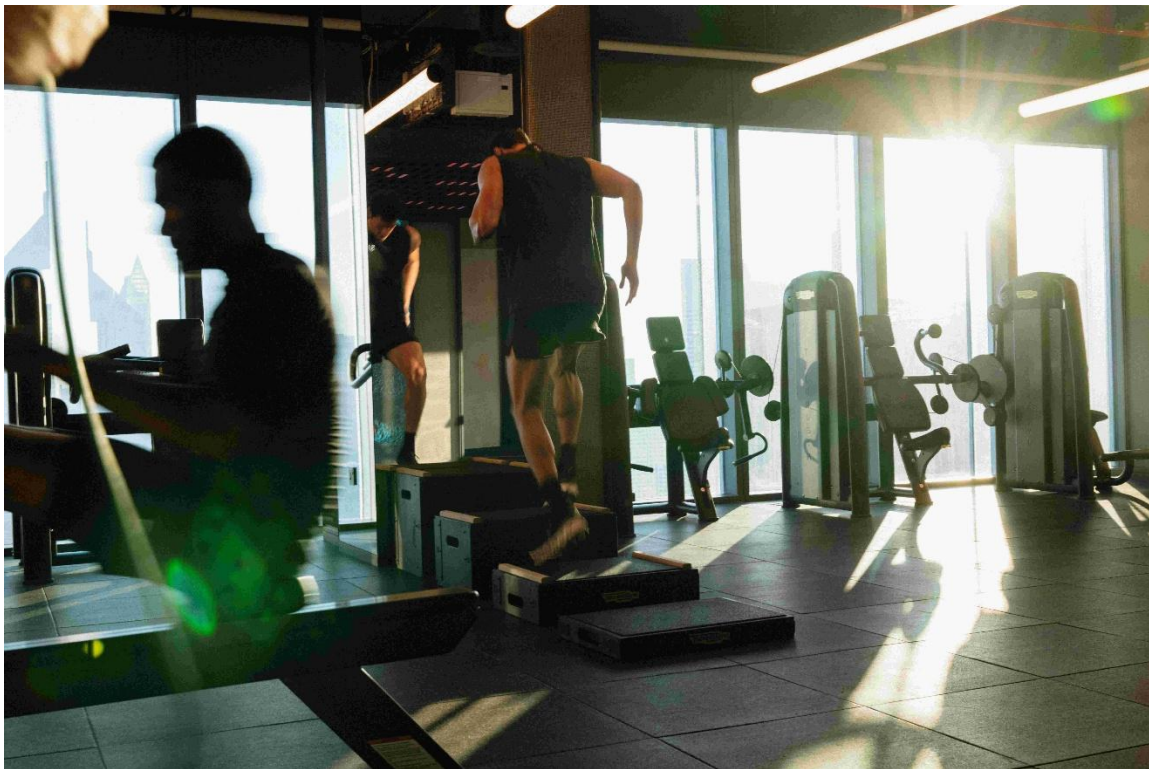


Muskelkraft braucht mehr als Training

Muskelgesundheit entsteht nicht allein im Fitnessstudio. Regelmäßiges Krafttraining entfaltet seine Wirkung vor allem dann, wenn auch Regeneration, Schlaf und Ernährung berücksichtigt werden. Genau auf dieses Zusammenspiel setzt SIRO und verfolgt damit einen Ansatz, der über klassische Fitnessangebote hinausgeht. „Im Fitness Lab entwickeln unsere Coaches individuelle Trainingsprogramme, die auf das persönliche Fitnesslevel und die jeweiligen Ziele abgestimmt sind – vom Einsteiger bis zum ambitionierten Athleten“, sagt Alexander Savva. Ergänzt wird das Training durch individuelle Recovery-Angebote, die die körperliche Regeneration unterstützen. Der Fokus liegt dabei auf einer ausgewogenen Balance zwischen Belastung und Erholung.

SIRO

Ebenso wichtig ist die Ernährung: „Eine ausgewogene, auf einen aktiven Lebensstil abgestimmte Ernährung ergänzt das Training optimal. Gleichzeitig möchten wir zeigen, dass gesundheitsbewusstes Essen und Genuss kein Widerspruch sind“, so Alexander Savva. Eine proteinbewusste Ernährung unterstützt den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse sowie die Regeneration nach dem Training. Entscheidend ist dabei eine Ernährung, die zum individuellen Aktivitätsniveau und den persönlichen Zielen passt. Auch erholsamer Schlaf spielt eine zentrale Rolle. Während des Schlafs laufen wichtige Regenerationsprozesse ab, die den Muskelaufbau fördern und die körperliche Erholung unterstützen. Deshalb versteht SIRO Schlaf als festen Bestandteil eines ganzheitlichen Performance- und Longevity-Konzepts – gleichrangig mit Training, Recovery und Ernährung.



Der Urlaub als Impuls für neue Routinen

Längst ist Krafttraining nicht mehr nur Thema für Bodybuilder oder Leistungssportler. Menschen aller Altersgruppen entdecken Muskelkraft als wichtigen Bestandteil eines aktiven Lebensstils. Entscheidend ist dabei weniger ein standardisiertes Trainingsprogramm als vielmehr das Zusammenspiel aus Bewegung, Recovery, Schlaf und Ernährung. Diesen Ansatz verfolgt SIRO. Ob im SIRO Porto Montenegro an der Adriaküste oder im SIRO One Za'abeel in Dubai – der Aufenthalt soll Anregungen vermitteln, die sich auch nach der Reise in den Alltag integrieren lassen. Ziel ist es, Gäste dabei zu unterstützen, Gewohnheiten zu entwickeln, die langfristig zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Muskelkraft wird damit zu einem wichtigen Bestandteil moderner Longevity-Konzepte – weit über das Fitnessstudio hinaus.

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 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.

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.

* **Redaktioneller Quellenhinweis** (nicht zur Veröffentlichung): National Institutes of Health (NIH): *News in Health – Slowing Sarcopenia* (April 2025). Erwachsene verlieren ohne regelmäßiges Krafttraining ab etwa dem 30. Lebensjahr durchschnittlich 3–5 % Muskelmasse pro Jahrzehnt. Ergänzend bestätigen u. a. das National Institute on Aging (NIA) und die Cleveland Clinic, dass altersbedingter Muskelabbau (Sarkopenie) ein zentraler Risikofaktor für Mobilitätsverlust und eingeschränkte Selbstständigkeit im Alter ist.



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