

DAS HOTEL-GYM.
Das Siro trennt Gym
und Hotelzimmer
nicht mehr. Jedes
Zimmer hat einen
Fitness-Schrank. Zum
Trainieren geht es in
das Fitness Lab mit
Skyview über Dubai.





Das Fitness-Hotel

Im Siro One Za'abeel in Dubai hat man gar nicht erst versucht, ein Gym in ein Hotel zu integrieren – das Gym ist das Hotel.
Jedes Zimmer ist mit einem Fitness-Schrank ausgestattet – mit Gymnastikball, Dehnbändern, Meditationskissen, Yogamatte und Sprossenwand. In den Suiten wartet sogar ein privater Fitnessraum, den man bei der Buchung individuell gestalten kann.
Das Fitness-Lab selbst ist eine

Das Fitness-Lab selbst ist eine Mischung aus Techno-Disco, Dubai-Skyline-Blick und Hightech-Maschinenraum: 1.000 Quadratmeter groß, aufgeteilt in Zonen für funktionelles Training, Cardio und Gewichte sowie Studios für Boxen, Radfahren und Reformer-Pilates. Gym, bis zu 50 Kurse pro Woche und Biohacking (Schlaf und Ernährung) sind Kernbereiche des ganzheitlichen Hotelkonzepts. Ein bisschen fit sollte man schon

sein, wenn man im Siro eincheckt:
Gäste und Gästinnen sollen
hier wie Spitzensportler:innen
trainieren, sich bewegen und
erholen. Die Kurse wurden
daher in Zusammenarbeit
mit Profisportler:innen, ihren
Trainer:innen und Mediziner:innen
entwickelt. Seit Mai gibt es mit
dem Siro Boka Place auch in
Porto Montenegro eine Dependance.

sirohotels.com

s gibt viele Gründe, ein Hotel zu wählen: Lage, Meerblick, vegetarische Küche oder nicht, Kissenmenü, Spa-Größe, Pool, Adults only, Zimmergröße. Neu ist, dass Gäste und Gästinnen immer öfter gezielt nach der Ausstattung des Gyms fragen. Die Zeiten dunkler, fensterloser Keller-Fitnessräume sind nämlich vorbei – das Training wird zum Erlebnis und damit Teil der Reise.

Zum einen liegt das am Trend zur Selbstoptimierung: Kaum jemand, der nicht seine Schritte und Fitnesswerte über mindestens drei Apps checkt. Zum anderen boomen Wellnessreisen weiterhin stark. Laut dem Global Wellness Institute wächst dieser Markt deutlich schneller als der Tourismus insgesamt: Bis 2027 soll er auf 8,5 Billionen US-Dollar anwachsen. Und: Internationale Wellnessreisende geben pro Trip rund 40 % mehr aus als "Normalurlauber". Für Hotels ist das enorm wichtig: Ein moderner, inspirierender Workout-Bereich beeinflusst Bewertungen, stärkt die Marke und kann den Ausschlag geben, ob Gäste und Gästinnen wiederkommen. Für die ist das anstrengend und schweißtreibend – aber fast immer ein bleibendes Erlebnis.











GROSSARL Reformer Pilates

Das Moarqut in Großarl war schon immer vorne dabei, wenn es um Innovation ging - ob mit Baby Floating, Baby Yoga oder dem "Gatsch-Raum" für Kinder. Nun setzt das Hotel im Fitnessbereich mit Reformer Pilates speziell für Mütter auf ein weiteres Alleinstellungsmerkmal. Trainiert wird auf dem "Reformer" - einem beweglichen Schlittenbett mit Federn, Seilen und Fußstange. Geschult werden Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperbewusstsein. Besonders die tiefe Rumpfmuskulatur wird aktiviert - das tut Rücken und Gelenken gut. Und den Müttern. Aber auch Väter sollen schon auf dem Schlitten gesehen worden sein. moargut.at

OSTTIROL Heustadl-Gym

Collis Hill - das sind drei "Tichas", minimalistische dreieckige Holzhäuser, inspiriert von Berggipfeln und Tipis. Lichtdurchflutet, schlicht und gemütlich, mit freiem Blick in den Sternenhimmel. Gebaut wurden sie von Katrin Polentz, deren Idee 2025 mit dem German Design Award ausgezeichnet wurde. Das wohl überraschendste Design hat sie sich für einen alten Stadl überlegt: Zwischen jahrhundertealten Holzbrettern, offenen Dachbalken und einem großen Panoramafenster ohne Glas befindet sich ihr Heustadl-Gym. Hier finden Yoga-Retreats mit Meditationen und Breathwork statt. Der Heustadl bringt Körper und Geist wieder in Einklang - ein Back-to-the-roots-Geheimtipp in Osttirol. collishill.com

SEEFELD Sportlich im Kloster

Im Hotel Klosterbräu in Seefeld schwitzen Gäste und Gästinnen dort, wo einst Mönche beteten. Die mächtige Steinwand von 1516 der Fitnesskammer ist zugleich Rückwand der Seefelder Kirche, in der 1384 das Hostienwunder geschah. "Die Wand des ehemaligen Augustiner-Chors grenzt direkt an die des Kirchen-Chors", erzählt Gastgeber Alois Seyrling. "Wenn also die Orgel spielt, klingt sie bis hierher." In den 1970er-Jahren wurde die Kubatur durch Seyrlings Großvater erweitert, lange diente der Raum als Konferenzsaal, ehe er zum Fitnessstudio umgebaut wurde. Heute treffen jahrhundertealte Gemäuer auf moderne Holzgeräte – Laufbänder, Fahrräder, Rudermaschinen. Ergebnis: ein atmosphärischer Raum, der Geschichte und Gegenwart sehr gut vereint. klosterbraeu.com



KÄRNTEN Keine Maschinen

Das nachhaltige Hotel Daberer in Kärnten setzte 2025 bei der Neugestaltung seines Gyms auf einen ganzheitlichen Ansatz. Gemeinsam mit Arlow Pieniak von Work it Training entstand ein Raum ohne klassische Kraftmaschinen – stattdessen stehen funktionelle Geräte wie Rack, Hantelbank, Kabelzug sowie freie Bereiche mit Kettlebells, Kurzhanteln und Bändern im Mittelpunkt. Ergänzt wird das Angebot durch Ausdauergeräte und einen Outdoor-Traininasbereich. Herzstück ist der neue "Daberer-Test", der mit fünf Checks Defizite aufzeigt und individuelle Übungsanleitungen liefert. Auch auf Atmosphäre, Materialien, Licht und Großzügigkeit wurde Wert gelegt - lieber weniger Geräte, dafür mehr Raum und Wohnlichkeit. Benutzer:innen-Feedback: durchweg begeistert. Aktuell starten zudem exklusive Retreats mit Work it Trainina. biohotel-daberer.at





MALAYSIA **Workout im Urwald**

Einmalig: Im The Datai Langkawi in Malaysia braucht es keine Motivationsmusik. Der Fitnessclub ist ein offenes Holz-Langhaus direkt am Strand. Hier heben Gäste und Gästinnen die Gewichte, während das Meer rauscht und der Regenwald den Rhythmus vorgibt. So beeindruckend wie kräfteraubend sind die Fitnesseinheiten der Personaltrainer:innen im tiefen Sand des Strandes. Und wem das noch nicht genug ist: Mehrstündige Fitness-Sessions im Dschungel treiben einem die Schweißperlen auf die Stirne.

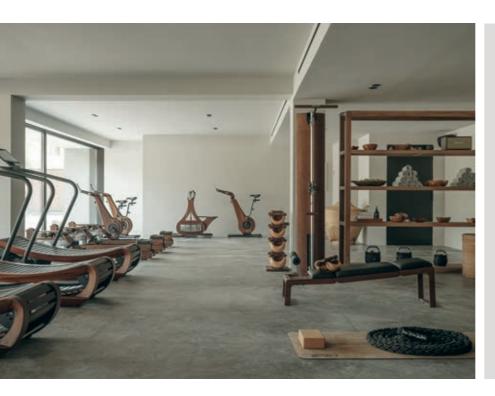


Hochdosiert



www.tetesept.at

lifestyle



Green Fitness

Lifestyle-Vorreiter Oku Hotels setzt auf der Baleareninsel auf die Premium-Fitnessmarke Nohrd. Deren Geräte werden in Nordhorn in Deutschland nachhaltig gefertigt - mit FSC-zertifiziertem Holz, ressourcenschonenden Prozessen und eigener Solarstromversorgung. Viele Geräte, etwa WaterRower oder Sprintbok, funktionieren komplett ohne Strom. Highlight ist der neue Steptower, der ebenfalls keinen Strom benötigt: ein drehbares All-in-one-Gerät für Step-, Kraft- und Functional-Training mit integriertem Dumbbell-Set. Das Oku liegt im malerischen San Antonio und direkt am Meer. okuhotels.com/oku-ibiza











DEUTSCHLAND Trainer inklusive

Der zweistöckige Spa im Allgäu ist nigelnagelneu - und die EGYM-Geräte sind die ersten, die in einem Hotel in Deutschland stehen. Worum es dabei geht: Das Gerät stellt sich automatisch auf Körpergröße, Sitzposition und Trainingsparameter ein. So muss man keine Einstellungen manuell vornehmen. Die Maschine zeigt die richtigen Bewegungsabläufe vor. Alle Daten wie Gewicht, Fortschritt und Wiederholungen werden getrackt. Zu Beginn jeden Trainings misst die Maschine die Maximalkraft des Tages, die Übungen werden danach abgestimmt. Einzig: Trainieren muss man noch selber.

bergkristall.de





Noch mehr High-End-Fitnesstempel

- → Equinox Hotels, New York 5.500-Quadratmeter-Gym equinox-hotels.com
- → Jagdhof Röhrnbach Top-Gym mit Boxturm jagdhof-roehrnbach.de
- → The Isolano Cres, Kroatien – Holz–Spa am Meer <u>marriott.com</u>
- → The Bali Timechamber - Fitness-Retreat-Hotel für Männer thebalitimechamber.com
- → Grantley Hall, England mit Unterwasser-Laufband grantleyhall.com
- → Alila Jabal Akhdar, Oman im Al-Hajar-Gebirge <u>hyatt.com</u>
- → Singita Sabora, Tansania Safariblick am Laufband <u>singita.com</u>

