

Schlagkräftiges Angebot

Im Kulm Hotel St. Moritz trainieren Gäste wie Spitzensportler und Promis – Professionelles Boxtraining mit Jopo Pötschger

Schlag auf Schlag: Im Kulm Hotel St. Moritz können sich Gäste ab sofort mit einer Kombination aus klassischem Fitnessboxen und professionellen Boxtechniken in Form bringen. Basierend auf einer Analyse der individuellen Stärken und Schwächen, erstellt der Fitnesstrainer und Spa-Manager des Hauses, Joachim „Jopo“ Pötschger, massgeschneiderte Personal Training-Einheiten. Nach dem Aufwärmen von Nacken, Schulter und Rumpf stehen Atemtechnik, korrekte Handführung und Beinarbeit beim Sparring auf dem Programm. Neben Schnelligkeit und Körperkontrolle werden insbesondere Konzentration, Kraft und Kondition trainiert. „Boxen ist für alle Altersstufen sowie für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet“, betont Jopo. „Mit den gezielten Bewegungsabläufen bringen die Gäste Körper und Geist in Einklang und verbrennen ganz nebenbei bis zu 1.500 Kalorien pro Stunde.“ Für Anfänger empfiehlt er fünf Einheiten à 25 Minuten. Ein privates 25-minütiges Boxtraining kostet 80 Franken. Die Übernachtungspreise beginnen im Sommer bei 525 Franken für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension. Ab zwei Nächten ist die Benutzung aller Oberengadiner Bergbahnen inkludiert. Reservierungen nimmt das Hotel per E-Mail an spa@kulm.com oder unter der Telefonnummer 081 836 80 00 entgegen. Weitere Informationen zum Hotel finden sich unter www.kulm.com.

„Das Kulm Hotel St. Moritz ist in den letzten Jahren rundum verjüngt worden, von der Küche über die Zimmer bis hin zu dem im Dezember 2012 eröffneten Kulm Spa. Nun bieten wir unseren aktiven Gäste auch modernere Angebote, wie das neue Boxtraining, an“, so Heinz E. Hunkeler, Direktor des Kulm Hotel St. Moritz. Im Anschluss an das Boxtraining rät Jopo Pötschger ein paar Bahnen im 20-Meter-Schwimmbecken des Kulm Spas zu ziehen und die Muskeln in der Infrarot-Kabine zu lockern. Entspannung garantieren zudem der Open-Air-Pool mit herrlichem Bergpanorama, Dampfbad und Sole-Gotte, der Kneipp-Fussweg und die

.../2

