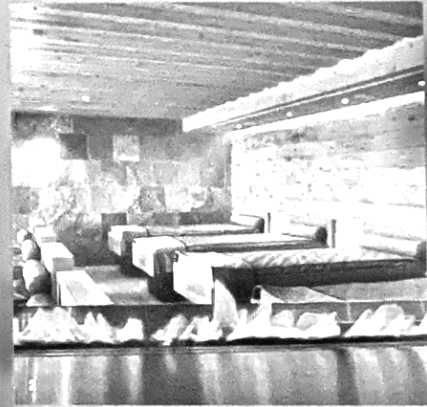


Boxen wie Klitschko entspannen wie ein Engel

Das Kulm Spa St. Moritz bietet auf 2000m² Fitness und Erholung auf höchstem Niveau.
The Kulm Spa St. Moritz offers 2,000m² of fitness and relaxation at the highest level



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, wo auch ganz grosse Namen des Sports ein und aus gehen.

In recent years, the Kulm Hotel St. Moritz has been completely rejuvenated, from the kitchen and the bedrooms to the Kulm Spa, opened in December 2012, where all the top names in sport come and go.

Ein Boxtraining mit dem Personal-Fitness-Trainer von Wladimir Klitschko und Uma Thurman – das kann ja heiss werden. Unerwartlich schwirren mir Bilder aus dem Filmbloaster «Kill Bill» und die legendären K.-o.-Matches des ukrainischen Schwergewichtsweltmeisters durch den Kopf und ich wünsche, ich sitze bereits im Whirlpool des Kulm Spa. Doch da muss ich jetzt durch. Der Tiroler Joachim «Jopo» Pötscher ist Fitness-Instruktor und Spa-Manager im Kulm Hotel St. Moritz und betreut mit seinem Personal-Programm die Weltstars des Sports. Wenn sowohl der Trainer der deutschen Fussballnationalmannschaft Jogi Löw, der Formel-1-Fahrer Mark Webber wie auch Stratosphärenspringer Felix Baumgartner für Vertrauen schenken, dem höre ich gerne zu. Aus dem halbstündigen «Manager-Boxen» wurden 60 Minuten und meine Physis wurde an den Rand der Erschöpfung gebracht. Mein Geist jedoch wurde geöffnet für die Ästhetik und Intensität einer mir bisher verschlossenen Sportart. Neben Schnelligkeit und Körperkontrolle werden insbesondere Konzentration, Kraft und Kondition gefordert. «Boxen ist für alle Altersstufen sowie für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet», betont Jopo Pötscher. Mit den gezielten Bewegungsabläufen bringen die Glorie Körper und Geist in Einklang und verbrennen ganz nebenbei bis zu 1500 Kalorien pro Stunde.

Boxing training, with the personal fitness coach of Wladimir Klitschko and Uma Thurman – that could be fun. Inevitably, images from the blockbuster 'Kill Bill' and the legendary KO matches of the Ukrainian heavyweight world champion swirl through my head, and I wish I was already sitting in the hot tub at the Kulm Spa. But then I have to get through this. The Tyrolean Joachim 'Jopo' Pötscher is fitness instructor and spa manager at the Kulm Hotel St. Moritz and, with his personal programmes, looks after the world's leading sports stars. I will gladly listen to anyone in whom Jogi Löw, Mark Webber and stratosphere jumper Felix Baumgartner put their trust. The half-hour 'Boxing Manager' session turned into 60 minutes and my physique was driven to the brink of exhaustion. My mind was however opened to the aesthetics and intensity of a sport which had hitherto been hidden from me. In addition to speed and body control, concentration, strength and physical fitness are particularly important. 'Boxing is suitable for all age groups, for both men and women,' says Jopo Pötscher. With targeted motion sequences, guests harmonise body and soul and at the same time burn up to 1500 calories an hour.

1 Ein romantisches Bad zu zweit in der exklusiven Private Spa Suite. Am besten gefolgt von der legendären Kalm-Massage mit Ineboni Steinen.

A romantic bath for two in the exclusive Private Spa Suite & Private Massage using hot stones.

2 Entspannung am Feuer mit Blick auf die roten Bergspitze des Engadins.

Relaxation by the fire, with views over the nearby mountains of the Engadins.

3 Ästhetik und Intensität beim Manager-Boxen mit Jopo Pötscher (rechts).

Aesthetics and intensity at the boxing manager (meeting with Jopo Pötscher (right)).