



POST SPA

TIME TO RELAX

www.DIEPOST.info

INHALT

POST SPA

 Spa Etikette	5	15	Post-Verwöhn-Oase 
 Relaxmassagen	7	17	Body, Skin & Face 
 Vitalmassagen	9	19	Pools 
 Verwöhnmassagen	13	23	Fitness 

push up Agentur für Grafik und Design

FOTOS: Blickfang Fotografie, Shutterstock, B. Ungerank, Panoramafactory - Anatol Jasiutyn, Mood - Jan Hanser
Irrtümer, Änderungen, Satz-, Druckfehler vorbehalten.

FAMILIE HÖLLWARTH

Höllwarth KG · Dorfplatz 4 · 6272 Kaltenbach

Zillertal · Tirol · Österreich

Telefon +43 5283 2411

Mail to: hotel@diepost.info · www.diepost.info





POST SPA ETIKETTE

GOOD TO KNOW

Für Fragen & besondere Wünsche steht Ihnen das Rezeptions-Team gerne zur Verfügung.

T +43 5283 2411 55

VERSPÄTUNGEN & ABSAGEN

Falls Sie einen Behandlungstermin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage bis spätestens 24 Stunden vorher. Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt werden zu 80% verrechnet. Verspätetes Erscheinen verkürzt die Zeit Ihrer Behandlung.

HYGIENE

Straßenschuhe und Straßenkleidung sind aus hygienischen Gründen im gesamten Spa-Bereich nicht erlaubt.

RUHEZONEN

Unsere Verwöhnoase ist eine handyfreie Zone - verzichten Sie in diesen Bereichen auf Telefonate.

LIEGEN

Es ist nicht gestattet, Liegen mit Handtüchern zu reservieren. Belegte Liegen ohne längere persönliche Nutzung werden frei gemacht.

IN RUHE ANKOMMEN

Bitte kommen Sie schon einige Minuten vor Ihrem Termin vor den Massageraum.

GESUNDHEIT

Informieren Sie unsere Therapeutin gleich zu Beginn Ihres Spa-Besuches über aktuelle Beeinträchtigungen wie z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, eine Schwangerschaft oder Allergien.

FITNESS & BEWEGUNG

Unser Fitnessraum ist täglich von 0-24 Uhr geöffnet und bietet:

- Laufband, Stepper, Fahrräder
- Rudergerät
- Kraftstation
- Ergometer
- Displays mit Touchscreen
- Kinesis-Workout-Station: über 200 Übungen

Achten Sie bitte auf richtiges Schuhwerk und Bekleidung.



RELAXMASSAGEN

DAS TUT GUT!

Die Kombination von Ruhe, Harmonie und wohltuenden Behandlungen weckt neue Lebensenergie. Fühlen Sie sich leicht und lassen Sie den Alltag weit hinter sich.

KLASSISCHE MASSAGE

Die Muskeln entspannen, Schmerzen lindern, die Durchblutung anregen und Stress reduzieren.

Die wohl bekannteste Massage hat ein breites Wirkungsspektrum und geht gezielt auf Problemzonen ein.

Teilkörpermassage25 MIN.

Ganzkörpermassage50 MIN.

PURE BALANCE 70 MIN.

Ganzkörpermassage kombiniert mit Gesichtsmassage

Diese Massage kombiniert die Vorteile der Ganzkörpermassage mit einer besonders wohltuenden Gesichts- und Dekolleté-Massage.

KOMBIMIX50 MIN.

Rückenmassage kombiniert mit Fußreflexzonenmassage

Die nachhaltige Behandlung von Nacken, Schultergürtel, Rücken, Hüfte und Po wird kombiniert mit einer Fußreflexzonenmassage.

ANTISTRESSMASSAGE40 MIN.

Entspannende und sanfte Energiemassage mit warmen, ätherischen Ölen und harmonisierenden Aromen.

RÜCKEN- & NACKENMASSAGE25 MIN.

Wohltuende Massage von Nacken, Schultergürtel, Rücken, Hüfte und Po.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE 30 MIN. / 50 MIN.

Reflektorisch werden am Fuß alle Organe, Muskeln und Gelenke des Menschen angesprochen. So kommt es zu einem breiten Einsatzbereich auf alle Systeme des Körpers.

BIG BEN

GANZKÖRPER- & FUSSREFLEXZONENMASSAGE80 MIN.

Ganzkörpermassage (50 Min.): Entspannt Muskeln, lindert Schmerzen, regt die Durchblutung an und reduziert Stress.

Fußreflexzonenmassage (30 Min.): Über Reflexzonen am Fuß werden Organe, Muskeln und Gelenke stimuliert - mit Wirkung auf den gesamten Körper.



VITALMASSAGEN

BELEBEND UND VITALISIEREND

Die intensiven Massagen lockern die Muskulatur, wirken vitalisierend und fördern die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Besonders wohltuend nach sportlichen Aktivitäten.

SPORT MASSAGE 50 MIN.

Die Sportmassage ist eine gezielte, kräftigere Form der klassischen Massage. Sie dient vor allem der Regeneration, Verletzungsvorbeugung und Leistungssteigerung.

Besonders empfehlenswert für:

Aktive Sportler:innen: zur Lockerung & besseren Erholung der Muskulatur.

Bei Verspannungen durch körperliche Belastung.

Nach Verletzungen: zur Unterstützung der Heilung und Beweglichkeit.

Diese Behandlung dient nicht zur Behandlung von Muskelkater.

Tipp!
Spa-Gutschein

HOTEL ****
POST

*wahrhafte
Gastfreundschaft*



GUTSCHEIN
DE WERTE VON



VITALMASSAGEN

BELEBEND UND VITALISIEREND

KOPF- & NACKENMASSAGE 25 MIN.

Die spezielle Massage von Kopf, Nacken und Schultergürtel löst Verspannungen, reduziert Schmerzen und wirkt befreiend.

INTENSIV-RÜCKENMASSAGE 40 MIN.

Massage in Kombination mit Schröpfen

Die **intensive Rückenmassage** ist eine kombinierte Behandlung, bei der die manuelle Massage mit Schröpfen ergänzt wird.

Diese Behandlung ist **sehr intensiv** und gezielt therapeutisch ausgerichtet, besonders bei chronischen Schmerzen geeignet.

Das **Schröpfen** regt durch den erzeugten Unterdruck die Blutzirkulation an, fördert den Lymphfluss, entspannt die Muskulatur und unterstützt die Regeneration - und kann dadurch chronische Schmerzen wirksam lindern.

TRIGGERPUNKT MASSAGE

RÜCKEN 45 MIN.

HÜFTE 30 MIN.

BEIN 30 MIN.

SCHULTER, NACKEN 30 MIN.

Die **Triggerpunkt-Massage** löst fasziale Schmerzen durch gezielten Druck auf Verspannungen. Sie hilft bei Rücken- und Hüftschmerzen (mit oder ohne Ausstrahlung), Schulter-, Kopf- und Nackenschmerzen sowie bei chronischen Beschwerden.

Hinweis: Nach der Behandlung kann der Bereich 1-2 Tage leicht schmerzhaft oder gerötet sein.



VERWÖHNMASSAGEN

ZEIT FÜR MICH

Fachliche Kompetenz, mitfühlender Respekt und herzliche Empathie machen diese Massagen zu einem Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele.

AROMAÖL-MASSAGE 50 MIN.

Bei der sanften Ganzkörpermassage mit Aromaölen wird der gesamte Körper verwöhnt. Durch die harmonisierenden ätherischen Öle wird die Wirkung auf Muskeln, Haut und Durchblutung verstärkt - abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.

VERWÖHNMASSAGE 50 MIN. mit Massagekerzen

Die erfrischende, energetische Wirkung dieser Massage baut Stress ab, löst Verspannungen an Körper & Seele, entgiftet und regeneriert. Das flüssige Wachs der Massagekerzen (Schmelztemperatur 50° bis 60°) kann direkt zur warmen Massage eingesetzt werden und besteht aus pflegendem, hautfreundlichen Bienenwachs und Kokosöl.

HOT STONE 50 MIN.

Natürlich geformte Basaltsteine werden auf ca. 50° C erhitzt. Durch die Kombination einer fließenden Massagetechnik und dem tiefen Eindringen der Wärme in den Körper können Muskelverkrampfungen und innere Anspannungen effektiv gelöst werden.

LYMPHDRAINAGE-MASSAGE 50 MIN.

Ganzkörperbehandlung von Kopf bis Fuß

Die Lymphdrainage ist eine besonders sanfte Behandlung, die den Körper dabei unterstützt, Stauungen und Schwellungen zu lösen und den natürlichen Lymphfluss anzuregen. Sie unterstützt die Regeneration, wirkt entstauend und entspannend - perfekt zur Erholung nach sportlicher Belastung.

POST-VERWÖHN-OASE

TIME TO RELAX



1. Untergeschoss

- 1 Fitnessraum
- 2 Massage
- 3 WC
- 4 Umkleidekabinen & Duschen
- 5 Post-Innenpool
- 6 Raum der Stille mit Wasserbetten
- 7 Bio-Sauna
- 8 Dusche / Eiscrasher
- 9 Infrarotkabine
- 10 Dampfbad (42-45° C)
- 11 Finnische Sauna
- 12 Raum der Sinne
- 13 Teebar
- 14 WC
- 15 Umkleidekabine / Kofferdepot
- 16 Lift
- 17 Ruhezimmer

Erdgeschoss

- 18 Frischluftraum im Innenhof
- 19 Finnische Sauna
- 20 Post-Außenpool
- 21 Panorama-Ruhezimmer
- 22 Sonnendeck
- 23 Verbindungslift
Dieser Lift verbindet die Post-Verwöhn-Oase mit dem Post Außenpool, dem Panorama-Ruhezimmer und dem Sonnendeck.



BODY, SKIN & FACE

UNSERE POST-KOMBI-ANGEBOTE

Mehr Entspannung, mehr Regeneration, mehr Energie.
Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Seele -
für spürbares Wohlbefinden & natürliche Ausstrahlung.

Das Beste für Ihren Rücken

RÜCKEN-FIT-PAKET60 MIN.

Geeignet bei: Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen, Nacken-, Gelenks-, Kopf- und Regelschmerzen, Osteoporose und Wechseljahresbeschwerden, hohem Blutdruck, rheumatischen Beschwerden, chronischen Rückenschmerzen

Wirkung: wärmend, aktiviert das Immunsystem, entzündungshemmend, entgiftend, kurbelt den Stoffwechsel an, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, löst Verspannungen, hautstraffend.

- **Moor-Rückenpackung (35 Min.)**
- **Rücken- und Nackenmassage mit Moor-Creme (25 Min.)**

MIDNIGHT GLOW35 MIN.

Verlauf der Behandlung:

Zu Beginn Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel, dann Peeling, Tonic, Vliesmaske mit Granatapfel und Panthenol und zum Abschluss eine 15-minütige, straffende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage mit Wirkstoff-Massagecreme.

KLEINE VERWÖHNZEIT 40 MIN.

Sheabutter, Jojobaöl, Olivenöl, Panthenol und Ziegenbutter versorgen beanspruchte und gereizte Haut mit allem, was sie braucht. Wirkt pflegend, feuchtigkeitsspendend, erfrischend und glättend.

Verlauf der Behandlung:

1. Hautreinigung mit sensitivem Reinigungsgel
2. Peeling
3. Tonic
4. Gehaltvolle Creme-Maske, die nachhaltig belebt und der Haut Spannkraft und Geschmeidigkeit verleiht.
5. Eine 15-minütige, straffende Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage mit Wirkstoff-Massagecreme.

Post Highlight

AUSZEIT FÜR MICH130 MIN.

Ganzkörper- & Gesichtsmassage

- **Honig Peeling (30 Min.)**
- **Hanföl-Körperpackung (30 Min.)**
- **Pure Balance (70 Min.)** - Seite 6
Ganzkörpermassage kombiniert mit Gesichtsmassage

COOL IM POOL

POST AUSSENPOOL

Post-Außenpool

11 m Länge

1.40 m Wassertiefe

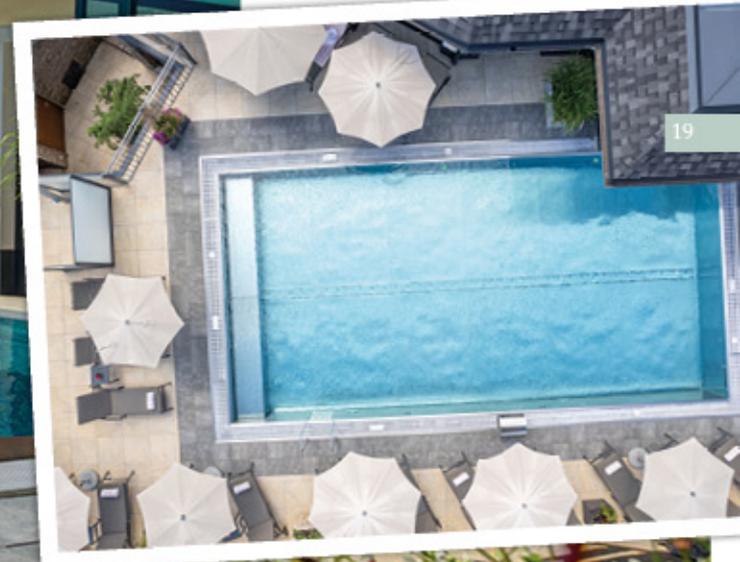
ca. 30°C Wassertemperatur

Sonnendeck und Panorama-

Ruheraum

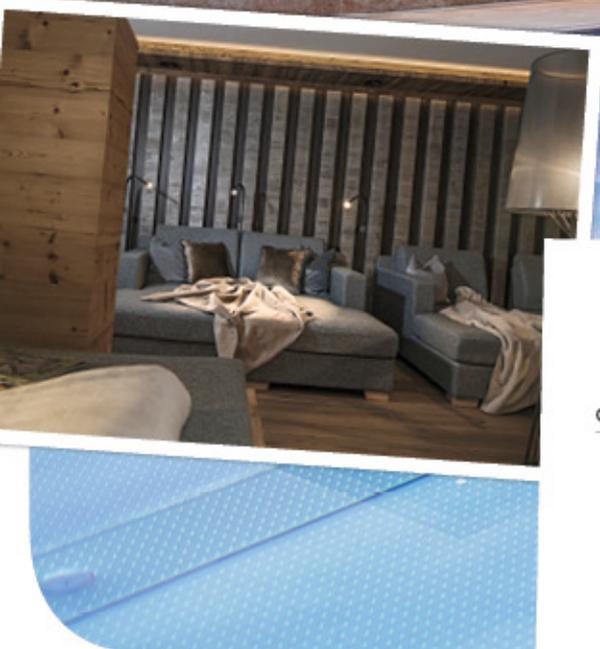
Sprudel, Schwalldusche,

Massagedüsen



SCHWERELOS

POST INNENPOOL



Post-Innenpool
13 m Länge
1,40 m Wassertiefe
ca. 30°C Wassertemperatur
Massagebank im Becken
Tageslichtkuppel
Entspannungsliegen

POST FITNESS-STUDIO

FIT FÜR DIE BERGE

Zum Auspowern

- Kraftstation
- Crosstrainer
- Rudergerät
- Hantelbank mit Gewichten
- Laufband
- Ergometer
- Kinesis-Workout-Station



www.DIEPOST.info

HOTEL ★★★

POST

HERZLICH
ZENTRAL
GENUSSVOLL