SPORTHOTEL
OLYMP
Hochgurgl 2150 m

SPA MENU



SPA Etikette

SPA Etiquette

-10 % auf Massagen
bis 12:00 Uhr
10% off massages
until 12.00 noon

Gönnen Sie sich eine Auszeit nur für sich. Lassen Sie sich mit wohltuenden Beauty-Behandlungen und individuell abgestimmten Massagen verwöhnen. Entdecken Sie eine Oase der Pflege und Entspannung, in der Körper, Geist und Seele neue Kraft schöpfen können. Spüren Sie frische Vitalität und genießen Sie neue Energie in einem stilvollen Ambiente.

Treat yourself to a moment just for you. Indulge in soothing beauty treatments and personalized massages tailored to your needs. Discover an oasis of care and relaxation, where body, mind, and soul can rejuvenate. Feel refreshed and energized in an elegant setting.

Öffnungszeiten

Schwimmbad 07:00 - 19:00 Uhr
SPA 09:00 - 19:00 Uhr
Massage 09:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr

Opening hours

swimming pool 7.00 a.m. - 7.00 p.m
SPA 9.00 a.m - 07.00 p.m
Massage 09.00 a.m - 12.00 p.m & 2.00 -6.00 p.m

Terminvereinbarung

Gerne können Sie die Behandlungen an der Rezeption anfragen und buchen.

Appointments

Please book your treatment directly at our main reception desk.

Wo Sie uns finden

Im Untergeschoss

Where you find us

In the basement

Stornogebühren

Kostenfreie Absage 24 Stunden vor dem Termin. Nicht eingehaltene Termine werden zu 100% in Rechnung gestellt!

Cancellation

Cancellations are free up to 24 hours before the appointment. Missed appointments will be charged in full!











Alpine Wellness

Neue Wege zur inneren Balance
New ways towards inner balance

Lassen Sie sich mit individuell
auf Sie abgestimmte Massagen verwöhnen!
Indulge yourself with individually adjusted massages!

Kopf-Nackenmassage
Head-neck Massage

Erprobte, professionelle Massagetechniken lösen Blockaden in Kopf, und Nackenbereich. Sie bringen frische Energie und lassen den Geist zur Ruhe kommen.
Tried and tested, professional massage techniques release blockages in the head, and neck area. They bring fresh energy and allow the mind to calm down.

ca. 25 min € 50,-

Rückenmassage / Beinmassage
Back Massage / Leg Massage

Bei der Massage geht es darum, Verspannungen und Stress im Rücken oder in den Beinen zu lösen. Dabei werden beruhigende Streichungen mit gezieltem Druck kombiniert, um die Muskeln zu entspannen, die Durchblutung zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Ideal für alle, die Beschwerden in diesen Bereichen lindern möchten. Sie hilft, die Beweglichkeit wiederherzustellen und hinterlässt ein erfrischtes und revitalisiertes Gefühl im Körper, beispielsweise nach einem langen Skitag.
Massage focuses on relieving tension and stress in the back or legs, combiningsoothing strokes with targeted pressure to relax muscles, improve circulation, and reduce soreness. Ideal for those seeking to ease discomfort in these areas, it helps restore mobility and leaves the body feeling refreshed and revitalized. after long ski day.

ca. 25 min € 50,-*
ca. 50 min € 95,-

*nur Rücken oder Beinmassage / *just back or leg massage*

Klassische Heilmassage

Classic Massage

Mit sanften, tiefen Streichbewegungen werden Verspannungen aufgespürt und gelöst. Durch gezielte Massagetechniken und das wohltuende SPA-Massageöl wird der gesamte Körper entspannt und revitalisiert. Perfekt nach einem aktiven Tag in den Bergen oder einfach zur Tiefenentspannung.

With gentle, deep strokes, tension is detected and released. Targeted massage techniques and the soothing SPA massage oil relax and revitalize the entire body. Perfect after an active day in the mountains or simply for deep relaxation.

ca. 5o min € 90,-

Bergkräuteröl- Entspannungsmassage

Mountain herbs Scented Oil Massage

Das Bergkräuter-Massageöl wirkt durchblutungsfördernd, entspannt verspannte Muskeln und lindert Schmerzen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle unterstützen zusätzlich eine freie und erleichterte Atmung.

The mountain herb massage oil stimulates blood circulation, relaxes tense muscles and relieves pain. The valuable ingredients of the essential oils also support free and easier breathing.

ca. 5o min € 105,-

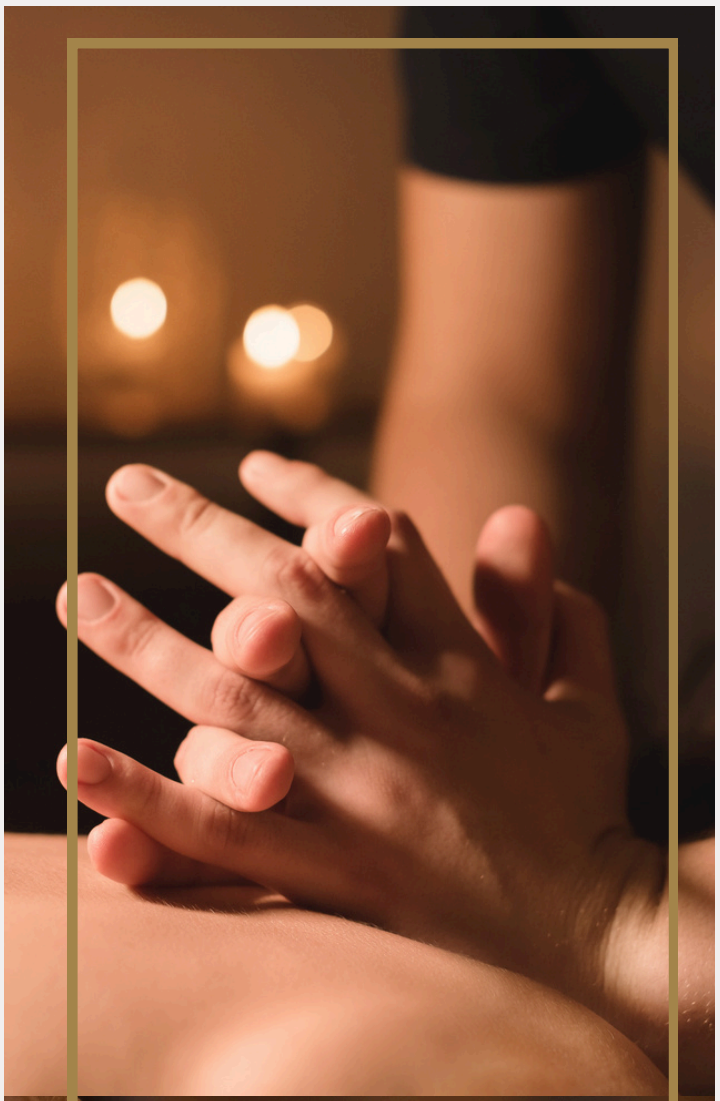
Anti-Stress-Massage

Anti Stress Massage

Die Anti-Stress-Massage fokussiert auf Bereiche wie Schultern, Nacken, Gesicht und Dekolleté und verwendet sanfte, rhythmische Streichbewegungen. Diese Techniken und Gelenklockerungen helfen dabei, die Muskulatur sowohl zu entspannen als auch zu beleben, während sie gleichzeitig Stress und Anspannung abbauen.

The anti-stress massage focuses on areas such as the shoulders, neck, face and décolleté and uses gentle, rhythmic stroking movements. These techniques and joint loosening help to both relax and invigorate the muscles while reducing stress and tension.

ca. 50 min € 105,-







Lymphdrainagemassage

Lymph drainage massage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Sonderform der klassischen Massage.
Das Ziel ist es, den Lymphabfluss zu fördern. Durch sanfte, großflächige Streichungen des Herzens wird erreicht, dass sich die Lymphgefäße öffnen.
Manual Lymphatic drainage is a special form of classical massage. Gentle extensive deletions in the direction of the heart ensure that the lymphatic vessels open.

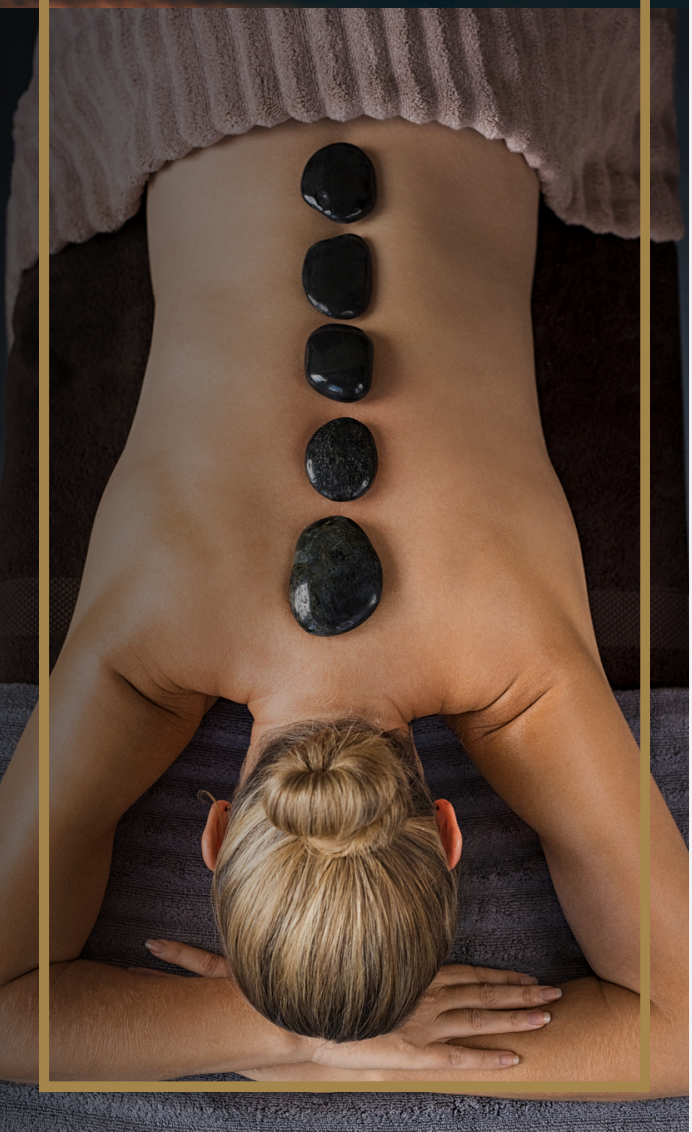
ca. 5o min € 85,-

Fußreflexmassage

Foot reflexology massage

Eine Fußmassage fördert die Durchblutung, stimuliert die Muskulatur, löst Verspannungen und lindert oft auch Schmerzen.
Foot massage improves circulation, stimulates muscles, reduces tension, often eases pain.

ca. 25 min € 50.-
ca. 50 min € 90,-



Hot-Stone mit Fußreflex Massage

hot stone with Foot reflexology massage

Die wohltuende Wärme der Hot Stones entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und bereitet den Körper optimal auf die anschließende Fußreflexzonenmassage vor. Durch gezielte Druckpunkte an den Füßen werden Energieflüsse aktiviert, Verspannungen gelöst und ein tiefes Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit erzeugt.
The soothing heat of the hot stones relaxes the muscles, boosts circulation, and prepares the body for the following foot reflexology massage. Targeted pressure points on the feet activate energy pathways, release tension, and create a deep sense of relaxation and lightness.

ca. 50 min € 110,-

Kindermassage

Massage for Children

Verwöhnen Sie auch Ihre Kleinen und machen Sie den Urlaub zum Highlight!
Spoil your kids and make this a pleasant and unforgettable holiday!

ca. 20 min € 45.-

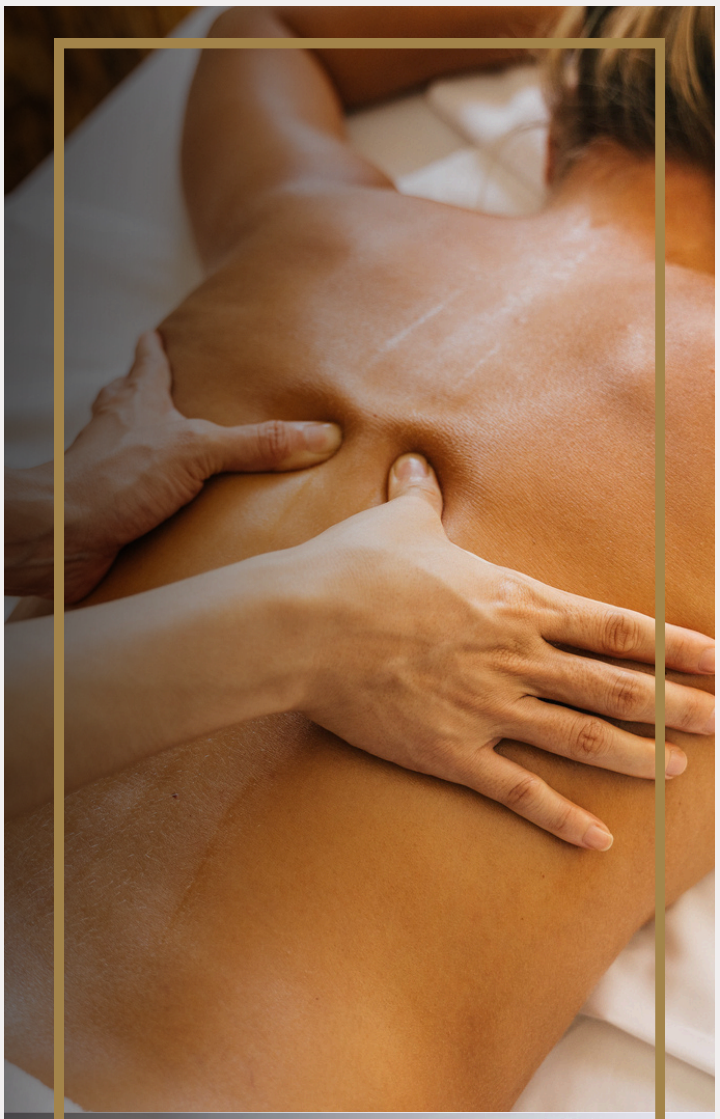
Sportmassage

Sports massage

Eine Sportmassage löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und fördert die Regeneration der Muskeln. Sie ist perfekt nach einem anstrengenden Skitag, intensiven Trainingseinheiten oder langen Belastungen, um Muskelkater zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

A sports massage relieves tension, stimulates circulation, and supports muscle recovery. It is perfect after a long day skiing, intense workouts, or long hikes, helping to reduce soreness and restore muscle performance.

ca. 5o min € 115,-



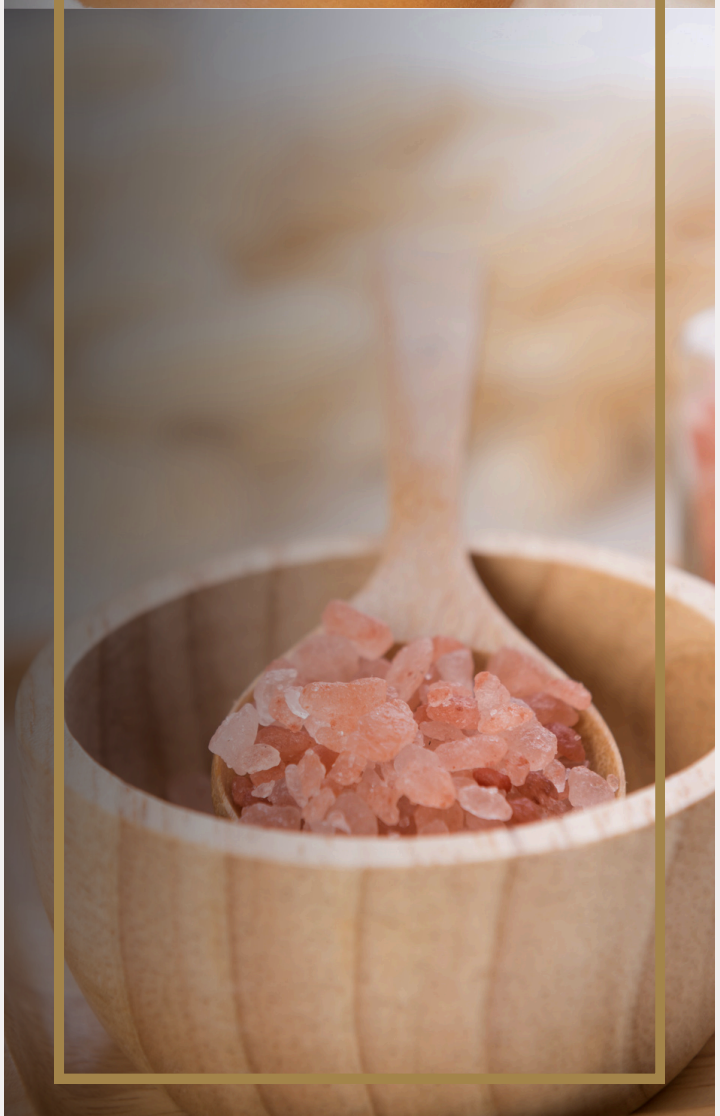
Lymphdrainage- Gesichtsmassage

Lymphatic drainage facial massage

Die Lymphdrainage-Gesichtsmassage ist eine sanfte Behandlung, die den natürlichen Lymphfluss anregt, Schwellungen reduziert und die Haut sichtbar belebt. Sie sorgt für einen frischen Teint, entspannt die Gesichtszüge und unterstützt die natürliche Regeneration der Haut.

The lymphatic drainage facial massage is a gentle treatment that stimulates the natural lymph flow, reduces swelling, and visibly revitalizes the skin. It promotes a fresh complexion, relaxes facial tension, and supports the skin's natural regeneration.

ca. 25 min € 50,-





Ayuverda Kopf und Bauch Massage

Ayurvedic head & abdominal massage

Die Ayurvedische Bauchmassage unterstützt die Verdauungsfunktion, löst Verspannungen im Bauchraum und trägt zur Stressreduktion bei. Die Ayurvedische Kopfmassage beruhigt das Nervensystem, lindert mentale Anspannung und fördert eine bessere Durchblutung sowie geistige Klarheit. Gemeinsam unterstützen beide Anwendungen körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit.

Ayurvedic abdominal massage supports digestive function, relieves tension in the abdominal area and helps reduce stress. Ayurvedic head massage calms the nervous system, relieves mental tension and promotes better blood circulation and mental clarity. Together, both treatments support physical well-being and inner balance.

nur Bauch/only abdominal ca. 25 min. € 55,-
Bauch & Kopf/abdominal and head ca. 50 min € 115,-



Tibetische Kopf Massage

Tibetan head massage

Die Tibetische Kopfmassage ist eine traditionelle Heilmethode, die die fünf Elemente des Körpers ins Gleichgewicht bringt, besonders das Element Wind für Kreativität und das Nervensystem. Mit langsamen, tiefen Techniken, warmen Kräuterölen und gezielter Akupressur werden Verspannungen gelöst und das energetische Gleichgewicht wiederhergestellt. Die Behandlung endet harmonisch mit den Klängen einer Stimmgabel.

The Tibetan head massage is a traditional healing method that balances the five elements of the body, with a special focus on the wind element, which is responsible for creativity and the nervous system. Using slow, deep techniques, warm oils, and targeted acupressure, tension is released and energetic balance is restored. The treatment ends with the calming sound of a tuning fork.

ca. 25 min € 55,-