



**Longevity · Fitness ·
Regeneration**



LONGEVITY, FITNESS & REGENERATION

Das Posthotel Longevity-Konzept basiert auf vier zentralen Säulen: Regeneration, mentale Gesundheit, Bewegung und Ernährung. In Kombination mit modernen Biohacking-Methoden entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Sie dabei unterstützt, Vitalität, Energie und Wohlbefinden langfristig zu stärken.

1. Schlaf, Regeneration & Stressmanagement

Biohacking-Anwendungen, Diagnostik, Schlafoptimierung, Sauna, Kryo- und Rotlicht-Anwendungen unterstützen Ihre Regeneration, erleichtern Stressabbau und schenken neue Energie.

2. Mentale Gesundheit

Yoga, Qi Gong, Meditation und bewusste Entspannung helfen Ihnen, innere Ruhe zu finden und mentale Widerstandskraft aufzubauen.

3. Sport & Bewegung

Kraft-, Cardio- und Functional-Training im modernen Fitnessbereich sowie saisonale Outdoor-Aktivitäten stärken Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

4. Ernährung

TCM-inspirierte Küche, hochwertiges Wasser, Supplements und Detox-Angebote fördern Ihr inneres Gleichgewicht und Ihre Vitalität.



uVida Belastungsanalyse

LONGEVITY-PAKETE

Gezielt zur Vitalität (inkl. Analysen)

Unsere Longevity-Pakete verbinden moderne Diagnostik mit individueller Beratung – für mehr Energie, Balance, Lebensqualität, Regeneration und körperliches Wohlbefinden.

Einzelanalysen

uVida Ruheanalyse

Die Ruheanalyse misst Ihren Grundumsatz und zeigt, wie viele Kalorien Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel – eine wertvolle Grundlage für einen gezielten Ernährungsplan, der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird.

1 Einheit (25 Min.) € 99,-

uVida Belastungsanalyse

Diese Analyse erfolgt unter körperlicher Belastung, z. B. auf dem Indoor-Bike, und misst Ihre maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_2\text{max}^*$), Ihre Pulszonen (z. B. GA1*, GA2*) sowie das aktuelle Stresslevel. Die Ergebnisse bilden die Basis für einen personalisierten Trainingsplan zur gezielten Steigerung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

1 Einheit (50 Min.) € 180,-

* $VO_2\text{max}$ (maximale Sauerstoffaufnahme) | *GA1 (Grundlagenausdauer 1): Schonendes Ausdauertraining zur Fettverbrennung und Verbesserung der allgemeinen Fitness. | *GA2 (Grundlagenausdauer 2): Intensiveres Ausdauertraining zur Leistungssteigerung und Herz-Kreislauf-Stärkung.

InBody Analyse

Hier wird Ihre Körperzusammensetzung präzise erfasst: Muskelmasse, Körperfettanteil und Wasserhaushalt – auch Unterschiede zwischen den Körperhälften werden sichtbar. Ideal, um Dysbalancen zu erkennen und Training sowie Ernährung gezielt darauf abzustimmen.

1 Einheit (25 Min.) € 65,-



InBody Messung

KOMBINATIONS-PAKETE

Ruheanalyse & InBody

Diese Kombination bietet einen umfassenden Überblick über Ihren Stoffwechsel und Ihre Körperzusammensetzung. Inklusive maßgeschneiderter Ernährungsplan – für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer körperlichen Gesundheit. (50 Min.) € 130,-

Ruhe- & Belastungsanalyse

Die Kombination beider uVida-Analysen bietet ein ganzheitliches Bild Ihrer körperlichen Verfassung: vom Stoffwechsel im Ruhezustand bis zur Leistungsfähigkeit unter Belastung. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan. (75 Min.) € 220,-

Analyse-Paket

Die Kombination aus uVida Ruheanalyse, uVida Belastungsanalyse und InBody Analyse liefert einen umfassenden Einblick in Regeneration, Leistungsfähigkeit und Körperzusammensetzung. Ideal, um den eigenen Gesundheits- und Fitnessstatus ganzheitlich zu verstehen und gezielt zu optimieren. (100 Min.) € 255,-

KOMPLETT-PAKETE

für ganzheitliche Gesundheit

Premium-Check

Das Rundum-Paket für alle, die ihre Gesundheit tiefgehend verstehen und aktiv verbessern möchten: Ruheanalyse, Belastungstest, InBody Messung sowie eine 50-minütige Trainingseinheit mit persönlicher Betreuung. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan. (150 Min.) € 310,-

Longevity-Paket

Das erweiterte Premium-Paket ergänzt alle Leistungen des Premium-Checks um eine zusätzliche Biohacking-Einheit (25 Min.). Diese fördert gezielt Ihre Regeneration und unterstützt langfristig Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan. (175 Min.) € 325,-



BIOHACKING BEHANDLUNGEN

Biohacking

PEMF* + Compression Boots + Vagusnervstimulator + Rotlicht	
(25 Min.)	€ 55,-
PEMF* + Compression Boots + Vagusnervstimulator + Rotlicht	
(50 Min.)	€ 99,-

*PEMF - Pulsierende elektromagnetische Felder

Sanfte Impulse zur Unterstützung von Regeneration, Zellaktivität und innerer Balance.



Compression Boots

KRYO UND ROTLICHT

Kryo

Kurze, intensive Kälteanwendung zur Aktivierung von Durchblutung und Stoffwechsel. Unterstützt Regeneration, kann Schmerzen reduzieren und schenkt neue Energie.

1 Einheit	(3 Min. Kryo)	€ 45,-
3+1 gratis		€ 135,-

Rotlicht

Sanfte Wärme und tiefenwirksames Licht zur Unterstützung von Muskulatur, Zellregeneration und Kollagenbildung. Ideal für Entspannung, Stressabbau und Wohlbefinden.

1 Einheit	(6 Min. Rotlicht)	€ 45,-
3+1 gratis		€ 135,-

Kombination Kryo und Rotlicht

Erst aktivieren, dann entspannen – das perfekte Zusammenspiel von Kälte und Wärme für Regeneration, Energie und innere Balance.

	(ca. 20 Min.)	€ 75,-
3+1 gratis		€ 225,-



INDIVIDUELLE EXTRAS

Personal Coaching

Unsere Fitness- und Entspannungsexperten gehen in dieser Einheit ganz individuell auf Ihre Trainingswünsche ein. Egal ob eine private Yogastunde, ein schweißtreibendes Functional Training oder eine geführte Entspannungseinheit.

1 Einheit	(50 Min.)	€ 109,-
1 Einheit für 2 Personen	(50 Min.)	€ 149,-

Ernährungs- und Lifestyle Coaching im Posthotel

Im Fokus dieses Coachings stehen die gezielte Ernährungsoptimierung und Lifestyle-Optimierung. Individuell abgestimmt für mehr Vitalität, Balance und nachhaltiges Wohlbefinden.

1 Einheit	(50 Min.)	€ 109,-
1 Einheit für 2 Personen	(50 Min.)	€ 149,-

Infos & Buchung

Im Atrium Spa (T +43 5246 6522 558, atriumspa@posthotel.at) oder beim Fitness-Team.



POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH

Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria

T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at