G'fühl

MAGAZIN DER ALPENTHERME GASTEIN

AUSGABE 2/2026 | 20. JAHRGANG

Zeit für
Elementares.

ALPENTHERME.COM

ALPENTHERME
GASTEIN













Roger Winter & sein Team von Reefvillage

Unser Alpentherme Riff wächst

Eigentlich wollten wir nach einem Jahr einfach einmal nachsehen: Was macht unser Riff auf Bali? Nun, Roger Winter, Internationaler Koordinator von Reefvillage, war vor Ort – und wir können stolz sagen: Unter Wasser tut sich einiges. Denn direkt neben dem ersten Alpentherme-Riff wurde eine neue Konstruktion „angebaut".

Im Frühjahr 2025 wurde unser Alpentherme-Riff vor Bali ins Meer gesetzt. Seither hat sich viel getan: Kleine Korallen haben sich neben den angebrachten Korallen-Fragmenten selbstständig auf dem Metallgerüst angesiedelt! Noch sind viele davon winzig – aber genau so beginnt die Entwicklung eines neuen Riffs. Und weil so ein Riff ruhig noch etwas größer werden darf, wurde direkt daneben eine zweite Struktur aufgebaut.

Ein größeres Riff entsteht
Weitere Gitterelemente wurden an Land vorbereitet, ins Wasser gebracht und direkt an das bestehende Riff angebaut.
Beim zweiten Teil wurden noch dazu Betonklötze am Meeresboden integriert, die vor allem kleineren Fischen zusätzliche Versteckmöglichkeiten bieten. „Jedes Riff wird nach dem neuesten Wissensstand gebaut", erklärt Roger. Studenten der Uni Bremen sind ebenfalls im „Team Reefvillage" und forschen auf welchen Materialien die Korallen besonders gut wachsen.

Zweite Chance für Korallen
Damit auch möglichst viele Korallen ihren Platz auf dem Riff finden, organisierte Roger beim letzten Besuch gleich eine Korallen-Sammelaktion: Zehn Taucher sammelten abgebrochene Korallenfragmente vom Meeresgrund ein, die dort keine guten Überlebenschancen gehabt hätten.
In Körben wurden sie zum Reefvillage gebracht und vorsichtig an unserer Riffstruktur befestigt. Dafür kommen ganz unspektakuläre Hilfsmittel zum Einsatz: „Wir verwenden herkömmliche Kabelbinder", erzählt Roger. Nach und nach wachsen die Korallen über die Befestigungen und werden so Teil des Riffs. Roger Winter koordiniert bei Reefvillage übrigens die verschiedenen Teams und bringt Taucher, Technik und wissenschaftliches Know-how zusammen. Seine Verbindung zum Meer reicht weit zurück: Rund 16.000 Tauchgänge hat der leidenschaftliche Taucher, Unterwasserfilmer und -fotograf inzwischen hinter sich.
Heute möchte er dem Meer etwas zurückgeben. Stück für Stück, Koralle für Koralle.
www.reefvillage.org



Liebe Freunde der Alpentherme,

**Menschen und ihre Geschichten – darum geht's in dieser Ausgabe! Kommen Sie mit uns nach Bali und lassen Sie sich von Roger Winter unser erweitertes Alpentherme-Riff zeigen! Treffen Sie in der Sportmedizin David Bauer, Richi Leitgeb, Lea Sophie Friedrich und Walter Pichler – vier Sportler mit ganz unterschiedlichen Geschichten und Zielen! Schwitzen Sie mit uns in der Sauna World, wenn unsere „next Generation" Simon, Annika und Emi den Saunaofen anheizt und lesen Sie nach, wie unsere Sauna-Highlights „Aufguss Masters" und „Herbal Cup" über die Bühne gegangen sind.
Lernen Sie unser Team in der Sports World kennen: Mit Ludovica Tassani stellen wir Ihnen nicht nur unsere neue Fitness-Trainerin, sondern auch gleich Pilates als neues Kursangebot vor. Und ein kleiner Rückblick auf adidas INFINITE TRAILS darf natürlich auch nicht fehlen!**

Klaus Lemmerer, Geschäftsführer Alpentherme Gastein





Das Meer im Kleinen – unser Montequarium

300.000 Liter Meerwasser, rund 800 Fische und ein Ökosystem, das jeden Tag aufs Neue im Gleichgewicht gehalten werden muss: Unser Meeresbiologe Murathan Özdemir weiß genau, was hinter der Scheibe des Montequariums passiert. Aufgewachsen an der türkischen Schwarzmeerküste, war er schon als Kind kaum aus dem Wasser zu bekommen. Aus Leidenschaft wurde ein Beruf: Als Fischerei- und Aquakulturingenieur beschäftigt sich Murathan mit dem Leben unter der Wasseroberfläche – und bringt dieses Wissen täglich im Montequarium ein: „Besucher erfreuen sich in erster Linie daran, die Fische zu beobachten", weiß Murathan. Aber im Hintergrund arbeitet ein empfindliches System aus Temperatur, Sauerstoff- und Salzgehalt um pH-Wert, um optimale Lebensbedingungen für unsere Meeresbewohner zu schaffen. Wie es der „Fisch-Gang" geht, erkennt Murathan an ihrem Schwimmverhalten, ihrer Farbe, ihrer Atmung und natürlich an ihrem Appetit und daran, wie sie aufeinander und auf die Aquarium-Taucher reagieren. Für Murathan ist das Aquarium deshalb ein kleines Abbild der großen Unterwasserwelt. Was im Ozean auf riesigen Flächen passiert, lässt sich hier im Kleinen beobachten – und begreifen.

Stirbt das Meer, stirbt der Mensch
Diese Faszination möchte unser Biologe weitergeben. Gerade in Österreich, wo viele Menschen nicht am Meer aufwachsen, will er zeigen, was unter der Wasseroberfläche passiert und warum diese Lebensräume so wertvoll sind. Die Verbindung zum Reefvillage in Bali ist deshalb naheliegend: „Das Wasser einer klaren Alpenseequelle und das Schicksal eines Riffs in Bali hängen über dasselbe Klimasystem zusammen", weiß Murathan. Das Meer mag für uns hier in Gastein weit weg sein, was viele jedoch nicht wissen: jeder zweite Atemzug kommt aus dem Meer – die Hälfte unseres Sauerstoffs entsteht nämlich im Ozean!

Werde Fischpate!
Mit nur € 10,00 kannst du die Patenschaft für einen Fisch im Montequarium übernehmen. Lieblingsfisch aussuchen, Fisch-Patenpass an der Thermenkassa holen und damit Meeresschutzprojekte unterstützen. Die Einnahmen und freiwilligen Spenden fließen zu 100 % in Meeresschutzprojekte wie unser Reefvillage auf Bali! **Mehr Infos: www.alpentherme.com/montequarium**



Pilates mit Ludovica

Italienisches Temperament, amerikanische Fitness-Erfahrung und seit mehr als 20 Jahren eine große Liebe zu Gastein: Unsere neue Fitness-Trainerin Ludovica Tassani bringt Pilates zu uns in die Alpentherme!

Eigentlich begann alles mit einem Sommerurlaub. Ludovica kommt aus Rimini – Meer inklusive. Während der Schwangerschaft war ihr der klassische Badeurlaub allerdings zu heiß. Ein Arbeitskollege empfahl ihr kurzerhand einen Gastein-Besuch. Aus einem Urlaub wurden viele weitere, aus Gastein schließlich ein zweites Zuhause. Und jetzt sogar ein Arbeitsplatz.

Immer schon eine Sportskanone
Sport begleitet Ludovica schon seit ihrer Kindheit: Schwimmen, Leichtathletik, Hürdenlauf, Radfahren ... nur mit Ballett wollte es nicht so recht klappen. „Meine Mama hat mich ins Tütü gesteckt – aber ich wollte nun mal keine kleine Ballerina sein", erzählt sie lachend.
Später führte ihr Weg in die USA. Mehr als 20 Jahre lebte und arbeitete sie dort, unter anderem in Arizona, und ließ sich zur Pilates-, Spinning- und Corebar-Trainerin ausbilden. Jetzt ist sie zurück in Gastein – und bringt ihre Erfahrung mit auf die Matte.

Ganzkörpertraining Pilates
Beim Pilates geht es um bewusste Bewegung, eine starke Körpermitte, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Und auch wenn die Übungen oft ziemlich entspannt aussehen: „Wir beginnen mit den Basics und bauen darauf auf. Und ja – wir werden auch ordentlich ins Schwitzen kommen", verspricht Ludovica.
Ihr wichtigstes Pilates-Prinzip? Konzentration. Denn wer wirklich bei der Bewegung ist, achtet automatisch genauer auf Atmung, Haltung und Ausführung!

Nächste Kurse: Jänner!
Seit September gibt es Pilates jetzt bei uns. Neugierig geworden? Im Jänner starten wir wieder durch! **Alle Kurse: www.alpentherme.com/fitness-kurse**



Kostenloses Schnuppertraining

Erst mal schauen, ob's passt? Du weißt nicht so recht, ob ein Fitness-Studio was für dich ist? Dann lerne unsere Sports World doch einfach ganz entspannt kennen. Hier trainieren Jung und Alt, Anfänger und Fitnessprofis. Und niemand muss wissen, wie jedes Gerät funktioniert – dafür sind unsere Trainerinnen da.
Beim kostenlosen Schnuppertraining zeigen wir dir in rund einer Stunde das Studio, erklären die wichtigsten Geräte von der Beinpresse bis zur Rudermaschine und geben Tipps, wie du dein Training sinnvoll aufbaust. Alles, was du mitnehmen musst: Trainingskleidung, Handtuch, Trinkflasche und ein bisschen Neugier. Das Angebot ist übrigens kostenlos! Einfach Termin ausmachen. Ausprobieren kostet nichts – außer vielleicht ein bisschen Überwindung.

Tipp: Wer nicht allein kommen mag, nimmt einfach die bessere Hälfte oder den besten Freund mit!

Gleich Schnuppertermin vereinbaren: T +43 (0)6432/8293-300



Sandra Pertl

Unsere Gute-Laune-Trainerin

Radln, Wandern oder Langlaufen – unsere Sandra ist immer in Bewegung. Und wenn sie gerade mal keinen Erwachsenen ins Schwitzen bringt, ist sie bei unseren Schwimmkursen für Kinder als Schwimmtrainerin im Einsatz. Und ja, auch das Kraulen bingt sie uns bei! Ihre beiden Shape & Style-Kurse sind übrigens so beliebt, dass sie regelmäßig ausgebucht sind. Kein Wunder: Bei Sandra gibt's Training mit viel Energie – und mindestens genauso viel guter Laune.



Rosa Krempl

Unsere Styling-Queen

Bei Rosa sitzt nicht nur das Trainingsprogramm, sondern auch das Outfit. Und zwar immer. Ist Retro-Style gefragt, hat Rosa gleich mehrere Looks parat, mit denen sie die Aqua-Gymnastik bunter macht. In ihrem Kurs „Fit durch den Alltag" bringt sie ordentlich Bewegung ins Leben. Ihre Teilnehmer sind so begeistert, dass die Sommerpause kurzerhand gestrichen wurde – schließlich will man auch im Sommer nicht auf die gemeinsame Trainingsrunde verzichten.



Vany Ivancan

Unser Kamera-Liebling

Ein neues Trainingsgerät soll vorgestellt werden, ein paar Bauchmuskelübungen zum Mitmachen sind gefragt oder ein Model fürs Aqua-Joggen muss her? Dann ist Vany genau die Richtige. Sie gibt immer volle Power. Auch in ihrem Body Power-Kurs: Hier geht's um Kraft, Ausdauer und einen rundum fitten Körper – und das auch für Einsteiger. Ob vor der Kamera oder beim Training – Vany bringt Bewegung ganz unkompliziert auf den Punkt.



Fitnesskuse in der Alpentherme

Gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß! Und genau darum sind unsere Fitnesskurse auch so beliebt! Die neuen Kurse starten wieder im Jänner.
Unser Kursangebot findet ihr bequem mittels Postwurf im Postfacherl, oder ihr schaut auf die Homepage. Ist ein Kurs nicht ausgebucht, werden bei freier Kapazität Einzelkarten vergeben!
Infos gibt's an der Thermenkassa: T +43 (0)6432/8293-300

Manege frei für die Aufguss Masters

Von 11.-14. Juni verwandelte sich die Alpentherme Gastein in eine Wettkampfarena! Bei den ÖSF Aufguss Masters und dem österreichischen Finale des Modern Classic Cup zeigte das Who-is-who der österreichischen Aufguss-Szene, was es zu bieten hat!









In der frisch renovierten Cascadia Eventsauna in der Sauna World der Alpentherme ging es dabei um weit mehr als heiße Luft: Mit perfekt abgestimmten Düften, kreativen Geschichten, Musik und beeindruckenden Wedeltechniken entstanden echte Sauna-Erlebnisse!

Sauna-Events, die begeisterten
Während beim Modern Classic Cup die Perfektion des klassischen Aufgusses im Mittelpunkt stand, bewiesen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aufguss Masters, wie viel Kreativität und Persönlichkeit in diesem Handwerk steckt. Jeder Aufguss erzählte seine eigene Geschichte – manchmal emotional, manchmal überraschend, aber immer mit viel Leidenschaft.

Gastaufgussmeister sorgten für perfektes Rahmenprogramm
Auch abseits der Wettbewerbe wurde die Alpentherme zur großen Sauna-Bühne: Gastaufgussmeister sorgten für besondere Momente und machten das Wochenende zu einem Festival für alle Sauna-Fans.

Deutschland & Norwegen warteten
Wiktoria Matusik holte Platz 1 im Modern Classic Cup und reiste zum internationalen Finale nach Norwegen, wo sie Rang 8 belegte!
Die Aufguss Masters entschied David Huber für sich, der zur Aufguss-WM nach Deutschland fuhr und dort den 19. Platz holte!

Die Besten der Besten:
Modern Classic Cup:
Platz 1: Wiktoria Matusik
Platz 2: Lukas Barani
Platz 3: David Huber

ÖSF Aufguss Masters Einzel:
Platz 1: David Huber
Platz 2: Mark Zipperle
Platz 3: Alessandro Marchini

ÖSF Aufguss Masters Team:
Platz 1: Markus Schatzl
& Mark Zipperle
Platz 2: Mitja Ogrinc
& Alessandro Marchini
Platz 3: Ditta Kiss
& Bernadett Schwarcz

Mehr Bilder:
www.alpentherme.com/presse

Kräuter, Düfte & Saunaliebe

Beim Sauna Herbal Cup Austria drehte sich wieder alles um die Schätze der Natur. Saunameister aus ganz Österreich zeigten, wie aus Kräutern, ätherischen Ölen, Räucherwerk und selbst hergestellten Produkten außergewöhnliche Sauna- und Dampfbad-Rituale entstehen.

Vom 2. bis 4. Oktober wurde die Alpentherme Gastein wieder zum Treffpunkt der österreichischen Saunaszene: Beim Sauna Herbal Cup Austria 2026 stellten sich Saunameister aus ganz Österreich in den Kategorien Sauna Ritual und Dampfbad Zeremonie der internationalen Jury.

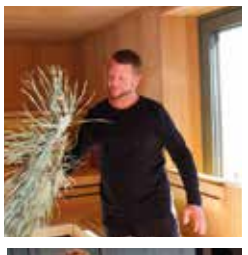
Natur als Gast in der Saunakammer
Verwendet wurde, was die Natur hergibt – von Kräutern und reinen ätherischen Ölen über Räucherwerk bis hin zu selbst hergestellten Suden, Destillaten und Hydrolaten. Dabei steckte hinter jedem Ritual jede Menge Wissen, Handarbeit und Kreativität.

Von der Pflanze bis zum Ritual
Wie vielseitig die natürlichen Zutaten eingesetzt werden können, zeigte auch Teresa Hofmayer, Saunameisterin und für die Alpentherme Gastein am Start. Unter dem Titel „Straßenheilige – Unkräuter mit Haltung" widmete sie sich Pflanzen, die oft unbeachtet bleiben. Breitwegerich, echte Kamille und Salbei kamen nicht nur im Aufguss zum Einsatz, sondern fanden sich anschließend auch im Peeling-Ritual des Dampfbads wieder.
Besonders spannend für die Gäste: Die Teilnehmer präsentierten ihre Themen an eigenen Ritual-Tischen. Dort gab es Kräuter, Zutaten und selbst hergestellte Produkte zu entdecken, dazu Informationen über deren Herstellung und Verwendung. Aufwendige Dekorationen machten aus den Tischen kleine Ausstellungen mitten in der Sauna World. Wer noch tiefer eintauchen wollte, konnte die Bewerbsaufgüsse live miterleben.

Die Sieger 2026
Am Ende überzeugte unsere Ditta Kiss aus der Alpentherme mit „Anatolia Mystica" und holte sich Platz 1 und somit den Titel „Queen of Herbal Austria 2026".
Platz 2: Harald Winkler mit dem Thema „Von der Quelle zum Meer"
Platz 3: Lukas Barani mit „Unfold - Entfalten"
Für Ditta und Harald geht es nun weiter zum internationalen Finale des Sauna Herbal Cup! Sie reisen von 25. bis 29. November nach Prag ins Aquapalace, wo die besten Teilnehmer aus zahlreichen Ländern aufeinander treffen!
Mehr Bilder:
www.alpentherme.com/presse





















Die „next Generation“ am Saunaofen

Sie mögen es klassisch, lieben die Show oder tüfteln an der perfekten Duftkombi: Simon, Emi und Annika gehören zur „next Generation“ unseres Sauna-Teams. Was die drei verbindet? Die Lust, Neues auszuprobieren. Und die Erkenntnis, dass ein guter Aufguss mehr ist, als heißes Wasser und ein Wedeltuch.

Viele Wege führen hinter den Saunaofen: Für Simon war das Aufgießen anfangs durchaus eine Herausforderung: „Du stehst als Aufgussmeister natürlich ziemlich im Mittelpunkt und bist auch ein bisserl Entertainer“, erzählt der 19-Jährige. Inzwischen hat er Gefallen an seiner neuen Rolle gefunden – vor allem an den Showaufgüssen. Sein Stil: impulsiv, mal schnell, mal langsam, gerne mit überraschenden Wechseln. Ein Gast hat ihn nach einem Aufguss einmal mit einer Mischung aus Ballerina und Samurai verglichen. „Ich glaub, das trifft es eh“, lacht er.

Tüfteln an der perfekten Show
Aktuell arbeitet Simon an seinem eigenen Showaufguss. Mittelalterlich, mystisch und geheimnisvoll soll er werden. Mehr wird noch nicht verraten. Nur so viel: Musik spielt für ihn eine große Rolle – von französischen und italienischen Klängen über Tavernenmusik bis Metal. Und beim Duft darf es gerne intensiv werden: Perubalsam aus El Salvador ist für ihn DER Duft schlechthin. „Also wenn du das einmal auf den Fingern hast, riechst du zwei Tage danach“, lacht Simon. Während Simon gerne ordentlich aufdreht, geht es Annika etwas ruhiger an: „Elegant, minimalistisch, tänzerisch“ beschreibt die 26-Jährige ihren Aufguss-Stil. Sauna kennt sie schon seit ihrer Kindheit. Heute ist die Arbeit als Saunameisterin für Annika der perfekte Studentenjob, denn nebenbei studiert sie Sportwissenschaften.

Ein Hauch von Capri-Eis
Für Annika entsteht ein guter Aufguss vor allem durch das Zusammenspiel von Duft, Musik und Atmosphäre. Salbei gehört zu ihren Duft-Favoriten, ebenso holzige Noten wie Zeder. Und manchmal darf es auch ganz persönlich werden: Für gelbe Mandarine hat sie ein besonders Näschen. Warum? Die erinnert sie an Capri-Eis aus ihrer Kindheit. Auch bei der Technik setzt Annika lieber auf Klasse statt Masse. „Weniger ist mehr“ war eines ihrer wichtigsten Learnings aus der letzten Aufguss-Schulung. Showtechniken findet sie übrigens spannend – aber nur, wenn sie zur Geschichte passen. Wenn die Gäste lächeln und man merkt, dass Duft und Musik angekommen sind, ist für die Saunameisterin der Saunamoment perfekt.

Beruflicher Neustart in der Sauna
Emi komplettiert unser junges Team, die 28-Jährige wollte sich beruflich verändern und fragte kurzerhand unseren Saunameister Andi, ob wir nicht jemanden suchen. Und ja, das taten wir tatsächlich!
Emi liebt es, mit verschiedenen Düften zu experimentieren. Zitrusfrüchte und Minze gehören zu ihren Lieblingen. Besonders fasziniert sie aber die Kunst hinter dem Wacheln. „Das Wedeln kann soooo schön aussehen, wenn man die Technik beherrscht“, schwärmt sie. Emi fühlt sich im klassischen Aufguss wohl. Und was sagt sie zum Showaufguss? „Das ist die Königsdisziplin – da muss aber noch geübt werden“, lacht sie.

Show tifft Movie
Für Emi ist ein guter Showaufguss ohnehin ein bisschen wie ein kleiner Kinofilm. Am besten ist es, wenn die Geschichte stimmt – und die Gäste dabei auch etwas zu lachen haben. Genau diese direkte Reaktion des Sauna-Publikums ist es, die sie an ihrem Job besonders mag.

Und nach dem Aufguss?
Was brauchen unsere drei jungen Wilden nach dem Aufguss? Für Simon ganz klar: „Frische Luft. Kurz raus, lockern, was trinken und weiter geht’s!“ Bei Annika darf es ein „kleiner Moment für mich“ sein.
Und Emi steuert zuerst einmal den Trinkbrunnen an: „Ich brauch erst mal kaltes Wasser!“
Was einen guten Aufguss ausmacht, wollten wir natürlich auch noch wissen von der „next Generation“!
Für Simon ist es das Publikum: „Wenn jeder lächelnd rauskommt aus der Sauna, hast du alles richtig gemacht.“ Annika achtet auf Authentizität, hochwertige Düfte und darauf, dass alles zusammenpasst. Und Emi liebt es, wenn ihre Energie auf die Gäste überspringt – und als direktes Feedback wieder zurückkommt. Drei unterschiedliche Typen, drei unterschiedliche Stile. Und genau das macht die neue Generation hinter dem Saunaofen spannend: Sie machen ihr eigenes Ding und bringen damit frischen Wind in unsere Sauna World!



Aufguss Roots – nächste Kurse!

Die Alpentherme Gastein ist Schulungsstützpunkt von Aufguss Roots. Gemeinsam bieten wir Saunameistern und allen Interessierten die Möglichkeit, in Österreich eine fundierte Ausbildung für den perfekten Aufguss zu absolvieren! Von Basis-Skills bis hin zu Profi-Wacheltechiken ist alles dabei. Nach dem **Sauna Basis Kurs** im Juli und dem **Sauna Wedeltechnik Basis Kurs** im September wartet im November noch ein Kurs für angehende Saunameisterinnen und -meister:
Sauna Wedeltechnik Kurs für Fortgeschrittene
Wann? 2. November 2026
Für wen? Für Saunameisterinnen und -meister, die ihre ersten Showtechniken erlernen wollen.
Interessiert?
Mehr unter: www.alpentherme.com/veranstaltungen
Kurse für 2027 sind in Planung!



Vier Menschen. Vier Geschichten.

Hinter besonderen Leistungen stehen immer auch besondere Geschichten: Ein Freerider, der sich zurückkämpft, ein Weltcupathlet in der Vorbereitung, eine Weltklassesportlerin auf Regenerationskurs und ein Gasteiner Original auf Gipfelmission. Was sie verbindet? Eine große Leidenschaft und ein eiserner Wille.



David Bauer– Schritt für Schritt zum Comeback.

Es gibt Tage, die verändern alles. Für Freerider David Bauer war es der 8. April 2026: Ein Sturz beim Training, ein schwer verletztes Knie und plötzlich statt steiler Lines und Pulverschnee ein Alltag mit Krücken, Physiotherapie und Geduld.

Der junge Gasteiner hat sich dabei aber eines bewahrt: seinen Blick nach vorne. „Ich bin süchtig nach Skifahren. Das ist einfach meine Leidenschaft", erzählt David. Aufgeben kommt für ihn nicht infrage.
Nach zwei Operationen arbeitet er nun Schritt für Schritt daran, Kraft, Beweglichkeit und Vertrauen in sein Knie zurückzugewinnen.
Im Gesundheitszentrum der Alpentherme begleiten ihn dabei Physiotherapie, Unterwassertherapie im Radon-Thermalwasser, Massagen, Kältekammer und gezieltes Krafttraining. Gerade im Wasser merkt David, wie viel schon wieder möglich ist: „Im Thermalwasser kann ich Bewegungen machen, die an Land noch nicht funktionieren. Das ist auch für den Kopf extrem wichtig – man merkt einfach: Es geht wieder weiter."
Auch wenn der Weg zurück noch einige Zeit dauert, hat David sein Ziel klar vor Augen: wieder auf den Skiern stehen. „Jede Verletzung ist irgendwo auch ein Neubeginn", sagt er. Bis dahin zählt vor allem eines: Geduld, Training – und viele kleine Fortschritte. Das nächste Ziel ist klar: Mit den Tourenski wieder in den Schnee – wenn auch vorerst nur bergauf, runter geht's mit der Bahn. Denn für David zählt vor allem eines: wieder dorthin zurückzukehren, wo er sich am wohlsten fühlt: im Tiefschnee auf 2 Brettln.

Mehr: www.alpentherme.com/blog

Richi Leitgeb– Der Winter wird im Sommer gemacht.

Während andere im Sommer die Skier endgültig in den Keller stellen, arbeitet Richard „Richi" Leitgeb bereits wieder an der nächsten Weltcupsaison. Der Kärntner startet mittlerweile für Ungarn im alpinen Skiweltcup – und hat seine sportliche Heimat im Gasteinertal gefunden.

Hier bereitet er sich auf die kommenden Rennen vor, arbeitet an Kraft, Ausdauer und Stabilität und nutzt die Angebote des Gesundheitszentrums zur optimalen Vorbereitung. „Ich habe hier die Berge, die Natur und perfekte Bedingungen für mein Training. Und nach den intensiven Einheiten ist es natürlich auch schön, in der Therme runterzukommen", erzählt Richi. Sein Weg zurück in den Weltcup war alles andere als selbstverständlich. Nach ersten Weltcupeinsätzen für Österreich kämpfte er sich über FIS-Rennen und den Südamerika-Cup wieder zurück auf die große Bühne. Heute weiß er: Im Spitzensport entscheidet nicht nur Talent – sondern vor allem konsequente Arbeit an vielen kleinen Details. Nach zwei Jahren ohne Pausen zwischen Sommer- und Wintersaison nutzt Richi diese Vorbereitung besonders bewusst. Gemeinsam mit dem Team im Gesundheitszentrum arbeitet er an Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik und Regeneration.
„Leistungswerte sind die Basis, aber genauso wichtig ist das Gefühl des Athleten für den eigenen Körper", weiß Sportwissenschaftlerin Lisa-Marie Pöcksteiner. Denn wenn im Winter Hundertstelsekunden entscheiden, beginnt die Arbeit dafür schon lange davor: im Sommer, im Training – und in vielen kleinen Schritten.

Mehr: www.alpentherme.com/blog



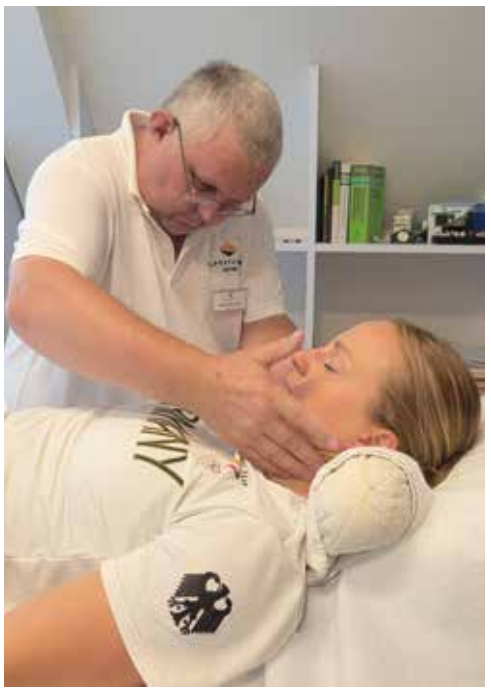
Lea Sophie Friedrich – Recovery Day: Ein Tag zum Durchschnaufen.

Weltmeisterin, Europameisterin, Olympia-Medaillengewinnerin – Lea Sophie Friedrich gehört zu den erfolgreichsten Bahnradsportlerinnen der Welt. Doch auch eine Weltklasseathletin braucht manchmal eine Pause.

Direkt aus Los Angeles angereist, legte die 26-Jährige einen Recovery Day bei uns ein. Kein zusätzlicher Trainingsblock, keine nächste harte Einheit – sondern Zeit für den Körper. Nach intensiven Wettkämpfen, langen Reisen und einem vollgepackten Saisonkalender stehen Regeneration und Erholung im Mittelpunkt: ärztlicher Check, Lymphdrainage, Massagen und gezielte Anwendungen helfen, wieder Energie zu sammeln. Denn im Bahnradsport geht es um Sekundenbruchteile. Lea tritt bei ihren Rennen mit enormen Kräften in die Pedale – bei ihrem Weltrekord erreichte sie eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 72 km/h. Umso wichtiger ist es, dass der Körper zwischen den Belastungen wieder vollständig regenerieren kann.
„Ohne Regeneration funktioniert Spitzensport nicht. Wenn der Körper nicht erholt ist, ist auch der Kopf nicht bereit", weiß Lea. Für die Bahnradsprinterin gehören deshalb Physiotherapie, Massagen, Kälteanwendungen und eine bewusste Ernährung genauso zum Alltag wie das Training auf der Bahn. „Ich würde sogar sagen: 70 Prozent Regeneration und 30 Prozent Training."
Dass sie für ihren Recovery Day nach Gastein kommt, ist kein Zufall. Die Berge, die Ruhe und die Möglichkeit, einmal kurz aus dem durchgetakteten Sportlerleben auszusteigen, schätzt sie besonders: „Ich liebe das Flair hier. Hier kann ich wirklich abschalten." Auch Sportmediziner Dr. Heiko Rychlowski weiß: „Im Spitzensport entscheidet längst nicht mehr nur das Training über den Erfolg. Die Qualität der Regeneration wird immer wichtiger, um Belastungen besser zu verarbeiten und langfristig leistungsfähig zu bleiben."
Nach ihrem Zwischenstopp in Gastein geht es für Lea direkt weiter zu den nächsten Saisonhöhepunkten. Die Pause war kurz – aber genau solche Momente helfen, wieder mit voller Energie an den Start zu gehen.

Das gesamte Interview nachlesen: www.alpentherme.com/blog









Walter Pichler – nach dem Everest kommt der Makalu.

**Walter Pichler ist keiner, der lange stillsitzt. Kaum war das Abenteuer Everest vorbei, war die nächste Reise schon in Planung: zum Makalu (8.485 m) im Himalaya.
Für das Gasteiner Original war klar – das Gipfelfieber lässt ihn so schnell wohl nicht mehr los …**

Bevor es in die extreme Höhe ging, schickten wir unseren Walter schon mal vorab rauf auf 6.000 Meter und ließen ihn bei -110 Grad bibbern: IHHT-Höhentraining und Kältekammer standen für die optimale Vorbereitung wieder am Programm.
Das eigentliche Abenteuer begann mit einer Trekkingtour mit sieben Bergfreunden. Gemeinsam ging's auf den Mera Peak (6.476 m).
Danach machte sich Walter gemeinsam mit seinen Sherpas Nurbu und Ounchhu auf den Weg zum Makalu – einem der anspruchsvollsten Achttausender der Welt.
Doch am Berg läuft nicht immer alles nach Plan: Schwierige Wetterbedingungen und eine dramatische Situation in großer Höhe zeigten einmal mehr, dass im Himalaya andere Regeln gelten. Als über Funk die Nachricht kam, dass ein anderer Bergsteiger weiter oben in Schwierigkeiten geraten war, wurde der eigene Gipfelsieg plötzlich nebensächlich. Walter und sein Team stellten ihren Sauerstoff für einen möglichen Rettungsversuch zur Verfügung. Neues Ziel: „Schaun, wie weit es ohne Sauerstoff geht", so Walter. Am Ende musste die Expedition aufgrund der schwierigen Bedingungen dennoch abgebrochen werden. Eine Entscheidung, die nicht leichtfiel – aber eine, die zeigt, was Erfahrung am Berg bedeutet.
Zurück im Gasteinertal bleibt vor allem eines: Dankbarkeit, wieder gesund daheim zu sein – und der Respekt vor einem Berg, der einem die eigenen Grenzen aufzeigt. „Bei jedem Achttausender ist der Gipfel eigentlich nur die Zugabe", ist Walter überzeugt. Denn in diesen Höhen geht es nicht nur um Leistung und Durchhaltevermögen. Es geht auch darum, die richtigen Entscheidungen zu treffen. „Dort oben hilft dir niemand. Du musst dich komplett auf dich selbst verlassen können", so Walter. Was als nächstes kommt? „Kein Kommentar." Wer Walter kennt weiß aber, es wird wohl bald wieder kribbeln in den Beinen.













adidas INFINITE TRAILS – Gastein ist wieder im Trailrunning-Fieber

1.600 Läufer aus 59 Nationen, vier Distanzen, drei Team-Loops und jede Menge Gasteiner Trailrunning-Spirit: Beim adidas INFINITE TRAILS am 5. September war das ganze Tal wieder im Lauffieber. Von 15 bis 60 Kilometer, vom ersten Anstieg bis zum letzten Downhill: Die Trails durch das Gasteinertal verlangten den Teilnehmern einiges ab. Rund 350 Helfer aus der Region sowie die Bergrettung sorgten entlang der Strecken für einen sicheren Ablauf und feuerten die Läufer an. Auch die Alpentherme Gastein war mittendrin – als Recovery & Reload Center für die Teilnehmer. Nach dem Zieleinlauf warteten Thermalwasser, Sauna, Massagen und Carboloading. Unser Team der Sportmedizin hatte nicht nur unser IHHT-Gerät dabei, sondern bot auch eine Magnetfeld-Therapie zum Ausprobieren an! Genau das Richtige, wenn die Muskeln nach vielen Kilometern und Höhenmetern erst einmal Pause brauchen.

Die Alpentherme läuft mit
Ganz ohne Startnummer ging der Renntag auch für uns nicht über die Bühne: ganz vorn mit dabei natürlich Alpentherme-Geschäftsführer Klaus Lemmerer, der heuer die 30 Kilometer in 4:30:58 auf Rang 56 bezwang. Auch Sohn Patrick war für die Alpentherme Gastein am Start und packte den 30K-Run in 3:34:28 und erreichte damit den 9. Platz. Unser Saunameister Norbert Brandner absolvierte heuer die 15K-Distanz in 1:47:45. Auch Ordi-Assistentin Monika Brandner bezwang die 15K in 2:33:30. Als Team Alpentherme Gastein Gesundheitszentrum gingen David Röck (3:33:37), Vincent Thiel (6:16:12) und Oliver Rohner (7:12:04) an den Start. Mit einer Gesamtzeit von 17:01:53 erreichten sie Rang 33! Wir sind stolz auf euch! Und noch ein Stück Gastein ging mit auf die Reise: Die Finisher-Medaillen wurden mit Motiven von Kindern aus den heimischen Volksschulen gestaltet und im Ziel von Gasteiner Kindern überreicht.

Siegerehrung in der Therme
Die fulminante Siegerehrung mit After-Show-Party wurde wieder zum perfekten Ausklang eines gelungenen Events! Wir freuen uns aufs nächste Jahr: adidas INFINITE TRAILS 2027 von 3.-5. September.
Alle Infos findet ihr auf www.infinitetrails.com



Beauty Highlight im Winter:

„Vanilla Silk“ Körperpackung

Winterhaut kann ein bisschen Extra-Pflege vertragen. Mit unserer neuen Macadamia Vanille Körperpackung wird die Haut mit wertvollen Ölen intensiv verwöhnt! Macadamianussöl, Mandelöl, Pistazien- und Kakaobutter sorgen für ein samtig weiches Hautgefühl, während Hyaluronsäure Feuchtigkeit spendet.
Dazu kommt ein himmlischer Vanilleduft – kleine Glücksmomente und streichelzarte Haut inklusive!
Dauer ca. 30 Minuten
um € 41,00

Gleich Termin in der Beauty World vereinbaren:
T +43 (0)6432/8293-320



Ski & Thermen Kombi Ticket Gastein:

Skivergnügen trifft Thermenerlebnis

Mit dem Ski & Thermen Kombi Tikket genießt du das Beste aus zwei Welten: traumhafte Pisten in den Gasteiner Bergen und wohltuende Entspannung bei uns in der Alpentherme Gastein oder auch in der Felsentherme Bad Gastein!

Wedeln & Abtauchen
Zieh deine Schwünge über bestens präparierte Pisten, genieße das Bergpanorama und lass deinen Skitag anschließend ganz entspannt im warmen Thermalwasser ausklingen. Skifahren und Therme – bequem kombiniert in einem Ticket. Das Ski & Thermen Kombi Ticket ist in der Vor- und Nachsaison erhältlich und verbindet Bewegung am Berg mit einer erholsamen Auszeit im Tal.

Deine Vorteile auf einen Blick:
- Tagesskipass* in Skigastein (Bad Gastein, Bad Hofgastein, Sportgastein)
- 4-Stunden-Thermeneintritt inkl. Sauna
  € ab 82,50

* Der Tagesskipass gilt ausschließlich am gebuchten Datum. Den Thermeneintritt kannst du flexibel an einem anderen Tag innerhalb des festgelegten Zeitraums nutzen.
Jetzt Ticket sichern und den perfekten Ski- und Thermentag in Gastein erleben.

Mehr Infos gibt’s direkt in der Alpentherme oder unter
T +43 (0)6432/8293-0
info@alpentherme.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Therme & Sauna
Täglich 9.00 bis 21.00 Uhr
Do, Fr, Sa 9.00 bis 22.00 Uhr

Sports World
Mo-Fr 9.00 bis 21.00 Uhr
Sa&So 9.00 bis 20.00 Uhr

ALPENTHERME
GASTEIN

Kurzentrum Bad Hofgastein
Ges.m.b.H. & Co.KG
Sen. W. Wilflingplatz 1
5630 Bad Hofgastein
T +43 (0)6432/8293-0
F +43 (0)6432/8293-14
info@alpentherme.com
www.alpentherme.com

Impressum
Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Kurzentrum Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG, www.alpentherme.com
Redaktion: Mag. Kerstin Schnitzhofer
Fotos: Marktl Photography, Reef Village/ Daniel Brinkmann; Lasse Görres; Melina Dobelmann; Sören Völker & Roger Winter, Atelier Wolkersdorfer, Davrina/media.broadcast, Willi Szedlarik, Aufguss Roots, Walter Pichler, Kerstin Schnitzhofer, adidas INFINITE TRAILS/ Matthias Wendling; Melanie Többe; Sportfotograf, freepik.com

Druck: Samson Druck GmbH, 5581 St. Margarethen