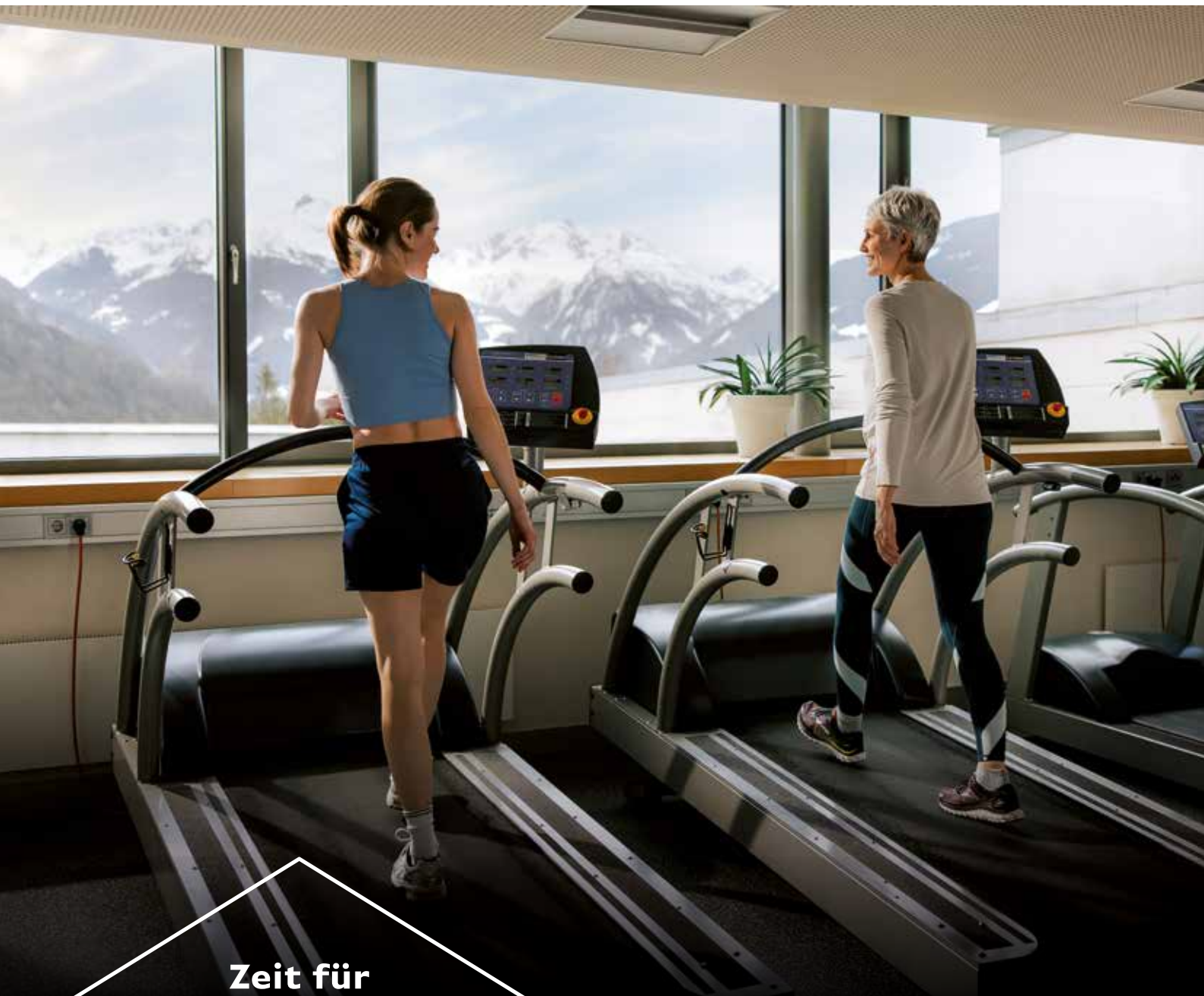


# Sports World & Sportmedizin



**Zeit für  
Elementares.**

[ALPENTHERME.COM](https://alpentherme.com)



**ALPENTHERME**  
GASTEIN



# Ihre Ziele sind unsere.

Ob zur Leistungssteigerung, für einen gesunden Körper, auf dem Weg zur Traumfigur oder einfach nur aus purer Freude: Es gibt tausend Gründe und Ziele für mehr Bewegung im Leben. Unser Team heißt Sie herzlich willkommen in der Sports World, dem Fitness Center der Alpentherme Gastein und im sportmedizinischen Bereich des Gesundheitszentrums mit professioneller und individueller Betreuung. Bewegungshungrige werden auf ihr persönliches Level eingestuft und finden mit modernen Testangeboten und abwechslungsreichen Trainingsmethoden das optimale Umfeld, um ihre Ziele zu erreichen.

# Sportmedizin im Gesundheits- zentrum.

Egal ob Sie gerade erst ein aktiveres Leben für sich entdecken oder sich schon zu den ambitionierten Breitensportlern zählen dürfen: Unser Team aus Sportwissenschaftlern stellt Ihr Training auf eine fundierte Basis und unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Ziele. Dabei kommen modernste Testmethoden und Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft und dem Spitzensport zum Einsatz. Die enge Zusammenarbeit des Teams mit den Ärzten und Therapeuten im Gesundheitszentrum gibt Ihnen die Sicherheit, dass Sie auf gesunde Weise Ihr Leistungsniveau steigern.

## Kältetherapie bei -110 Grad Celsius!

Spitzensportler schwören schon längst darauf: Die Ganzkörper-Kältetherapie. Eine verkürzte Regenerationszeit und eine erhöhte Leistungsfähigkeit sind nur zwei der Vorteile.

<b>Einzelanwendung</b>	<b>47,70</b>
<b>5+1 gratis</b>	<b>238,50</b>
<b>10+3 gratis</b>	<b>477,00</b>



**Leistungsanalyse** ca. 3 Stunden **147,60**

Leistungsdiagnostik/Stufentest am Fahrradergometer oder Laufband mit Laktatbestimmung, (Belastungs-EKG und Blutdruckmessung am Rad) zur Bestimmung des aktuellen Trainingszustandes und der individuellen Trainingsbereiche, sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe-EKG, schriftliche Auswertung und sportwissenschaftliche Trainingsberatung.

**+ Spirometrie 182,20**

mit luftdichter Atemmaske. Messung von Gasaustausch, Atemfrequenz, Atemvolumen sowie Herzfrequenz und Leistung. Ermittlung der Trainingsherzfrequenzzonen, der max. Sauerstoffaufnahmekapazität sowie des Energieverbrauchs und der FATmax Zone (optimaler Fettstoffwechselbereich) während des Trainings, schriftliche Auswertung und sportwissenschaftliche Trainingsberatung.

**Perfekte Ergänzungen zur Leistungsanalyse**

**Kontrolltest** (innerhalb eines Jahres) ohne sportmedizinische Untersuchung.

Leistungsanalyse **102,00**  
+ Spirometrie **125,80**

**Sportwissenschaftliche Trainingsbetreuung** 1 Monat **107,30**  
(4 Wochenpläne)

3 Monate (12 Wochenpläne) **241,60**

6 Monate (Trainingsplanung & Periodisierung je nach Wunsch) **389,10**

Erstellung von individuellen Trainingsplänen zum Erreichen der persönlichen Ziele, Wochenpläne mit Zeit- und Herzfrequenz und Leistungsvorgaben.

**Weitere sportmedizinische Angebote**

**Personal Coaching** ca. 90 Min. **102,00**

Laktatgesteuerte Trainingseinheit mit Herzfrequenzkontrolle, individuelle Betreuung durch Fitness-Trainer und Sportwissenschaftler.

**BIA-Körperanalyse** ca. 20 Min. **35,70**

(Bioelektrische Impedanz Analyse) Messung von Körperfett, Muskelanteil, Wasserhaushalt, Versorgung der Muskulatur, BMI, Beratung und schriftliche Auswertung.

**Folgemessung 17,80**

**Seitigkeitstest** ca. 30 Min. **64,40**

Funktionsanalyse der Beinmuskulatur am isokinetischen Fahrradergometer zum Aufzeigen von Kraftdefiziten, schriftliche Auswertung, Beratungsgespräch.

**Maximal Krafttest** ca. 45 Min. **71,20**

Diagnostik der isometrischen Maximalkraft der Beinmuskulatur (Strecker und Beuger) inkl. Seitenvergleich, schriftliche Auswertung.

**Lungenfunktionstest** ca. 20 Min. **26,80**

Mit dem Lungenfunktionstest lassen sich verschiedene Parameter bestimmen, die Aufschluss über den Atemfluss und das Lungenvolumen geben.

**Höhenverträglichkeitstest** ca. 90 Min. **109,00**

Test der Höhenverträglichkeit, Ermittlung der Wahrscheinlichkeit einer Höhenerkrankung (AMS = acute mountain sickness). Messung passiv im Sitzen mittels Maske von Sauerstoffsättigung im Blut (Pulsoxymeter am Finger) sowie Blutdruck und Herzfrequenz. Schriftliche Auswertung + Empfehlung.

**Simuliertes Höhenttraining (Hypoxie)** ca. 60 Min. **254,90**

Wahlweise aktiv am Fahrradergometer bzw. Laufband oder passiv mit Höhenmaske; ideal zur Stärkung des Immunsystems, Reduktion von Allergien, Verbesserung des Fettstoffwechsels und Ausdauerfähigkeit oder zur Voraklimatisation.  
10 Einheiten à 60 Min. inkl. 2 x 4-Std. Therme & Sauna

**Ganganalyse** ca. 60 Min. **82,60**

Durch die Ganganalyse werden Abweichungen vom normalen Gangbild festgestellt und in späterer Folge verbessert.

**Ergometertraining 10,80**  
(nach ärztlicher Verordnung)

**Vereinbaren Sie einen Termin**

**T** +43 (0)6432/82 93-200

**E-Mail** therapie@alpentherme.com

# Sports World in der Alpentherme.

## Schon gehört?

Trainingspläne für die Sports World werden von unserem Team ohne Aufpreis erstellt. Im Gesundheitszentrum haben Sie außerdem die Möglichkeit, eine Leistungsanalyse inklusive individueller Trainingsempfehlung erstellen zu lassen.

## Öffnungszeiten Sports World:

Täglich 09.00 bis 21.00 Uhr

Samstag und Sonntag  
10.00 bis 20.00 Uhr

Eintritt in die Sports World  
ab 16 Jahren.

So richtig auspowern. Das Fitness-Training in der Sports World bringt Sie in Form. Versprochen. Unser Fitness-Team steht Ihnen beim Training mit modernen Cardio- und Kraftgeräten zur Seite. Die leeren Speicher werden ganz leicht an der Fitness-Bar mit Shakes und isotonischen Getränken wieder aufgefüllt.

Zur Regeneration im Anschluss sind Kombi-Tickets für Fitness, Terme und Sauna ein ganz heißer Tipp. Die Sports World ist aber auch unabhängig von einem Thermenbesuch zugänglich.

Neben Jahresabos stehen auch günstige Einzeltickets oder Mehrfachkarten zur Auswahl – so kann das Training optimal an die eigenen Routinen angepasst werden.



### Tarife Sports World

<b>Einzeleintritt</b>	<b>10,50</b>
<b>12er Karte***</b>	<b>105,00</b>
<b>Monatskarte</b>	<b>73,00</b>

### Kombi-Karten Therme, Sauna & Sports World

<b>3-Wochenkarte Kombi</b>	<b>281,00</b>
----------------------------	---------------

<b>5-Monatskarte Kombi</b>	<b>762,00</b>
----------------------------	---------------

<b>Tagesangebot Aktivtag</b>	<b>48,50</b>
------------------------------	--------------

- ▶ Tageseintritt Therme, Sauna & Sports World
- ▶ Relax- & Aktivprogramm
- ▶ 1 Alpentherme Gastein Shampoo oder Duschgel (30 ml)
- ▶ 1 Fitness-Shake
- ▶ 10% Rabattgutschein für Schönheitsbehandlungen & Massagen (ab 30,00 Behandlungswert, ausgenommen Produktverkauf)

<b>Leihhandtuch</b>	<b>1,00</b>
---------------------	-------------

Alle Tickets sind personenbezogen.  
Kaution für Mehrfach und Dauerdatenträger **11,00**

### Jahresabos Sports World

- Nutzen Sie diese Vorteile für Ihr Training:
- ▶ 12 Monate effektives Training dank frei wählbarer Auszeiten von 6x2 Wochen
  - ▶ Die Sports World ist täglich für Sie geöffnet
  - ▶ Besonders günstige Kombi-Angebote für Fitness & Therme
  - ▶ Bei Sofortzahlung des Jahresabos minus 5%
  - ▶ Bequeme monatliche Bezahlung mittels Abbuchungsauftrag
  - ▶ 1x gratis Schnuppertraining nach Terminvereinbarung

<b>U20</b>	16–20 Jahre	<b>31,00*</b>
------------	-------------	---------------

- ▶ Geräteerschulung
- ▶ Freies Training das ganze Jahr
- ▶ Teilnahme an wechselnden Gruppenkursen\*\*
- ▶ Preis monatlich\*

<b>Standard</b>	<b>62,00*</b>
-----------------	---------------

- ▶ Geräteerschulung
  - ▶ Freies Training das ganze Jahr
  - ▶ Teilnahme an wechselnden Gruppenkursen\*\*
  - ▶ Preis monatlich\*
- Ihr Bonus:**
- ▶ Massage-Gutschein (25 Min.) in der Beauty World oder BIA Körperanalyse + Folgemessung
  - ▶ 2x 4-Stunden-Karte für Therme & Sauna pro Monat

<b>Kombi</b>	<b>113,00*</b>
--------------	----------------

- ▶ Geräteerschulung
  - ▶ Freies Training das ganze Jahr
  - ▶ Teilnahme an wechselnden Gruppenkursen\*\*
  - ▶ Uneingeschränkter Besuch der Thermen- & Saunawelt an 365 Tagen
  - ▶ Preis monatlich\*
- Ihr Bonus:**
- ▶ Laktatstufentest am Fahrradergometer oder Laufband, oder Massage-Gutschein (50 Min.) in der Beauty World

\*12 Monatsvertrag mit Abbuchungsauftrag, Depotanzahlung in Höhe eines Monatsbetrages bei Abschluss des Abos.

\*\*Mindestteilnehmeranzahl für Zustandekommen; Teilnahme bei freier Kapazität.

\*\*\*Gültig 1 Jahr ab Ausstellung

#### Hinweis:

Alle angeführten Tarife sind gültig von 01.12.2023 bis 31.05.2024 bzw. bis auf Widerruf.

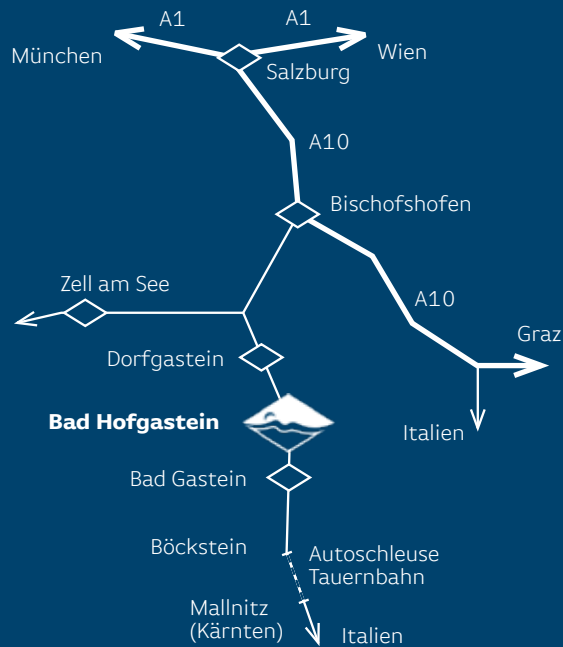
Alle Preise verstehen sich in Euro und sind inklusive Mehrwertsteuer. Druck- und Satzfehler vorbehalten!



# ALPENTHERME

## GASTEIN

Alpentherme Gastein | Sen. W. Wilflingplatz 1  
A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293 - 0  
F +43 (0)6432/8293 -14 | info@alpentherme.com  
alpentherme.com  
Öffnungszeiten: täglich ab 09.00 Uhr



Gastein



Impressum:  
Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Kurzentrum Bad Hofgastein Ges.m.b.H. & Co.KG  
Sen. W. Wilflingplatz 1 | A-5630 Bad Hofgastein | T +43 (0)6432/8293-0 | F +43 (0)6432/8293-14 | info@alpentherme.com

Konzept, Text, Gestaltung und Design: stoff Werbeagentur GmbH | stoff.agency  
Fotos: Alpentherme Gastein; Paul Bauer; Markt! Photography  
Druck: Samson Druck | www.samsondruck.at