

Österreichische Meisterschaften

ÖSF Aufguss Masters

- **Veranstalter:** Österreichisches Saunaforum (ÖSF) — **Präsident:** Günter Weisgram
- **Seit ca. 30 Jahren aktiv**
- **Austragungsort 2025:** Alpentherme Bad Hofgastein
- **Ca. 35 Saunameister in Österreich auf WM-Niveau**
- **Showaufguss-Wettbewerb mit Musik, Licht, Choreografie**

Österreichische Sauna-Staatsmeisterschaft im gesunden Wohlfühlaufguss

- **Veranstalter:** Alen Pikon (gesunderaufguss.at)
- **15. Ausgabe in Planung**
- **2024: 13. Staatsmeisterschaft in der Therme Nova Köflach (Steiermark)**
 - **Saunameisterin 2024:** Ditta Kiss
 - **Austria Trophy 2024:** Marek Homza
- **22 Teilnehmer aus AT, IT, SI, DE, CZ, SK**

Österreichische Aufguss-Meister

Name	Bekannt für
Günter Weisgram	Präsident des ÖSF, seit 30 Jahren aktiv
Alen Pikon	Organisator der Staatsmeisterschaft, „gesunder Aufguss“
Marek Homza	Austria Trophy 2024, WM-Teilnehmer (8. Platz WM 2021)
Ditta Kiss	Saunameisterin 2024 (Staatsmeisterschaft)
Katja (morgenroutine.jetzt)	Pur Nature-Aufgüsse, Saunarituale, Kursleiterin

Name

Bekannt für

Team Alpentherme Bad Hofgastein

Pavel, Lisa, etc. — WM-Kandidaten

Tipps vom Profi — Wie man sich vorbereitet

1. **Klassisches Handwerk beherrschen — Vor dem Showaufguss die Grundlagen perfektionieren**
2. **Geschichte entwickeln — Ein gutes Thema ist die halbe Miete**
3. **Musik sorgfältig wählen — Sie bestimmt den Rhythmus des Aufgusses**
4. **Düfte passend zum Thema — Geruch ist Erinnerung**
5. **Proben, Proben, Proben — Timing ist alles**
6. **Feedback einholen — Vor Kollegen üben**
7. **Hitze-Management — Die Hitze muss stetig steigen**
8. **Charisma zeigen — Blickkontakt, Lächeln, Präsenz**
9. **Sicherheit zuerst — Gäste im Auge behalten**
10. **Fitness — Ein Showaufguss ist körperliche Arbeit!**