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!**