

felsen.fest

*Berge und Therme –
die perfekte Kombination.*

Ab S. 6

**Aktivieren, regenerieren
oder einfach nur entspannen
- entdecke die Vielfalt des
Gasteiner Thermalwassers.**

Mehr ab S. 14

Grußwort

Wasser ist der Ursprung von allem



Über das Gasteinertal hat die Natur ihr Füllhorn ausgeschüttet. Die hier lebenden Menschen und Gäste des Tales profitieren täglich davon. Faszinierende Landschaften von den sanften Grasbergen bis in den Nationalpark Hohe Tauern bieten Raum für alle Arten von Bewegung. Moosige Almböden und herrliche Wälder lassen Platz für Ruhe und Entspannung. Am stärksten manifestiert sich der Reichtum Gasteins aber im Thermalwasser. Über Jahrhunderte im Berg in einem Kreislauf gefangen und geprägt, tritt es im Quellbezirk von Bad Gastein 46 Grad heiß ans Tageslicht. Fünf Millionen Liter werden täglich als flüssiges Geschenk ausgeschüttet. Heilsam, lindernd ist das Gasteiner Thermalwasser ein Segen für tausende Menschen pro Jahr. Sie profitieren von der schier unglaublichen, lang anhaltenden Wirkung, die von den Inhaltsstoffen und der gezielten Anwendung ausgeht. Wohltuend und rein ist dieses Wasser ein Erholungsangebot der Thermen, das 365 Tage im Jahr genutzt werden kann. Und wer im Thermenrestaurant bei einem Glas Gasteiner Mineralwasser über die Außenbecken zu den schneebedeckten Bergen blickt, dem wird rasch klar: Es ist das Wasser, das dieses Tal seit jeher prägt.

Franz Naturner

Franz Naturner
Geschäftsführer Gastein Tourismus Gesellschaft

Inhalt

- 04** **DAS GUTE LIEGT SO NAH**
Geschäftsführerin Petra Leiminger über die Bedeutung von Bewegung im Gasteiner Thermalwasser.
- 06** **ALLE WEGE FÜHREN IN DIE FELSENTHERME**
Die optimale Verbindung zwischen Berg und Therme gibt es nur in Bad Gastein.
- 10** **IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**
Interview mit Dr. Martin Mayerhofer zum Thema Bewegung und Regeneration im Wasser.
- 12** **DEIN JAHR IN DER FELSENTHERME BAD GASTEIN**
Das Geheimnis von Ausgeglichenheit und Entspannung mit dem [F]elsentherme-Effekt zu jeder Jahreszeit.
- 14** **WASSER.REICH**
Entdecke die unterschiedlichen Thermenbereiche.
- 16** **SO VIELFÄLTIG WIE DU**
Die Vielfalt der Bewegung im Wasser hat einen Nenner – das Gasteiner Thermalwasser.
- 20** **ROMY KRAULT WIEDER**
Der Geschichte einer Leistungsschwimmerin.
- 22** **DIE KUNST DER BERÜHRUNG**
Ein Blick hinter die Kulissen mit unseren Masseuren Matus und Martin.
- 23** **GESCHENKE-TIPPS**
Wohlfühlen und Entspannung zum Schenken und Beschenken lassen.

IMPRESSUM:
Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Felsentherme Bad Gastein. Konzeption, Grafik, Gestaltung: seier.com. Texte: adelsberger creativ media, Barbara Behrendt. Druck: NP Druck. Bilder: Felsentherme Bad Gastein, steinbauer photography, Cathrine Stukhard, Atelier Wolkersdorfer, Claudia Ziegler, Gastein Tourismus (GTG)/Manuel Markt, Gerhard Michel, Manuel Horn.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Alle angeführten Preise und Angebote gültig bis 30.11.2019.



Seite 8



Seite 6



Seite 14



Die perfekte Kombination aus Aktivieren und Regenerieren ist in Bad Gastein so nah wie kaum wo anders. Runter vom Berg und rein in die Therme.

Bewegung im Wasser kann vielfältig sein. Schwimmen in Thermalwasser ist dabei eine besonders gesunde Form für den gesamten Körper.



Seite 16



Seite 22



Das Herzstück der Felsentherme ist die Ruhetherme - umgeben von natürlichen Felswänden. Was die wenigsten wissen: Sie ist als Schwimmhalle konzipiert und hat daher „nur“ max. 32°C.



Petra Leiminger, BA
Geschäftsführung

Das Gute liegt so nah!

Rund 1 Mio. Liter Frischwasser speisen täglich die Becken der Felsentherme Bad Gastein. Ein unglaublicher Reichtum, der hier unmittelbar vor unserer Haustür liegt. Und was braucht man, um sich diesen Schatz zu holen? Eigentlich nicht viel: Badebekleidung, ein Badetuch und ein bisschen Motivation. Kaum eine andere Aktivität ist so leicht in den Alltag zu integrieren. Egal ob als Entspannung nach einem aktiven Tag in den Bergen Gasteins oder als Auszeit zwischendurch – nutzen wir doch die Frühjahrs motivation und setzen wir uns gemeinsam neue Ziele.

Neben der zellerneuernden Wirkung unseres Thermalwassers an sich bringt vor allem das Schwimmen darin zahlreiche Vorteile: Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke nur minimal belastet. Die Bewegungen sind zwar langsamer, durch den Wasserwiderstand aber deutlich kraftvoller als im Trockenen. Zudem verbessert sich auf schonende Weise das Herz-Kreislaufsystem – durch die horizontale Lage und den Wasserdruck sind die einzelnen Herzschläge effektiver. Und wer dann schon etwas fortgeschritten eine Stunde im Kraulmodus seine Bahnen zieht, der verbrennt bis zu 900 Kalorien und erlebt ein wahres Figur-Tuning. Worauf also noch warten? Wir sehen uns auf der „Bahn“!

TIPP: Die richtige Schwimmtechnik kannst du z.B. bei einem unserer Schwimmkurse erlernen – aktuelle Termine und Kurse sind auf unserer Website www.felsentherme.com unter "Aktuelles" zu finden – wir freuen uns auf viele neue Gesichter.

WellCard-Kunden lieben die Felsentherme Bad Gastein.

Möglichst nah am Kunden sein und das Beste leisten. Dieses Credo verbindet die WellCard mit der Felsentherme Bad Gastein bereits über viele Jahre. Als Partnerbetrieb der „ersten Stunde“ schätzen WellCard-Besitzer die Felsentherme Bad Gastein als besonderen Ruhepol zum oft stressigen Alltag!

Ein kurzer Blick zurück: Wir schreiben das Jahr 2011, als Michael Semmler, Geschäftsführer der WellCard, mit dem innovativen Konzept einer Gutscheinkarte für Thermen und Wellnesshotels die Felsentherme in Bad Gastein besuchte. Die damalige Marketingleiterin und heutige Geschäftsführerin, Petra Leiminger, erkannte sofort das Potential der WellCard. Heraus kam eine fruchtbare Partnerschaft, die für beide Seiten, aber insbesondere für WellCard-Kunden, einen besonderen Mehrwert bringt. **Mit der WellCard in die Felsentherme – gemeinsam für noch mehr Genuss und Erholung.**

Bereits seit vielen Jahren kommen WellCard-Kunden in die Felsentherme Bad Gastein – und es werden immer

mehr. Dabei schätzen WellCard-Besitzer nicht nur die Möglichkeit, bequem und bargeldlos zu bezahlen, sondern erfreuen sich auch an dem Wellness-Plus, das die WellCard bietet. Das Besondere an der WellCard ist, dass man die Karte mit wenigen Klicks unter www.wellcard.cc wieder aufladen kann. Bei jedem Aufladevorgang gibt es **10% Aufladebonus geschenkt**. Somit genießen WellCard-Besitzer einfach **mehr Wellness für ihr Geld!**

Diese Vorteile schätzen WellCard-Kunden besonders:

- große Auswahl: aktuell über 340 Partnerbetriebe
- flexibel und bargeldlos bezahlen
- Teileinlösungen möglich
- 10% Aufladebonus nach Erstkauf



WellCard & Thermencheck.com: gemeinsam die Nr. 1 für Wellness

Tauchen Sie mit Thermencheck.com, dem führenden Informationsportal für Wellness, in eine Welt voller Erholung & Entspannung ein. Hier finden Sie unter anderem die schönsten WellCard-Partnerhotels rund um die Felsentherme sowie viele attraktive Angebote und wertvolle Tipps für Ihre perfekte Auszeit!



Sei dabei – Schwimmkurse für Erwachsene und Kinder in der Felsentherme Bad Gastein

ALLE WEGE FÜHREN IN DIE FELSEN- THERME

Ob nach einer Wanderung, einer Biketour oder im Winter nach dem Skifahren oder Boarden – ein aktiver Tag in den Bergen Gastein findet seinen perfekten Ausklang in der Felsentherme Bad Gastein. Regeneration für Körper, Geist und Seele. Schon Kaiser Franz Josef und seine Sissi schätzten in ihrer Sommerfrische in Bad Gastein genau diese Kombination – auch wenn sie damals noch nicht so bequem vom Berg in die heißen Quellen spazieren konnten. Heute führt nämlich ein Panoramaübergang von der Talstation Stubnerkogel direkt in die Felsentherme Bad Gastein. Ganz nach dem Motto: vom Berg in die Therme. Also runter vom Berg, Badesachen an der Kassa holen und entspannen.





Vom Berg ab in die Therme!

Selten findet man das Thema „Berge & Therme“ in so enger und stimmiger Verbindung wie in Bad Gastein, wo sie eine wunderbare Kombination bilden.

Eine wunderbare Kombination insofern, als sich beide Elemente – Berge und Wasser - hier einzigartig ergänzen: Entweder man genießt vom Becken aus das eindrucksvolle Panorama der umliegenden Bergwelt. Oder man lässt im Sommer einen ereignisreichen Wandertag und im Winter einen sportlichen Skitag in der Therme zum Regenerieren ausklingen.

Die Verbindung von Berge und Therme zeigt sich auch architektonisch, einerseits in einem 150 m langen Panorama-Übergang, der die Talstation der Stubnerkogelbahn direkt mit der Felsentherme verbindet und andererseits in der Felsentherme selbst. Sie wurde 1968 direkt in den Berg gebaut und ist geprägt von natürlichen Felswänden. Highlight unter Thermenfans ist hier die einzigartige Ruhetherme.

Die Heilkraft des Wassers

Wer heute in der Felsentherme Bad Gastein also Erholung und Wohlbefinden nach seinen sportlichen Aktivitäten am Berg sucht, erlebt vor allem die einzigartige Kombination aus wohliger Wärme und die besondere Wirkung des Gasteiner Thermalwassers in Verbindung mit den natürlichen Felswänden. Es vitalisiert die Zellen und harmonisiert die Körperfunktionen, lindert, heilt, erneuert und strafft. Müde Muskeln entspannen sich, Durchblutung und Regeneration werden verbessert. So sind die Anstrengungen des Tages schnell vergessen! Gänzlich dem Therme & Berge-Gefühl hingeben kann man sich auch in der Saunawelt der Felsentherme Bad Gastein: Die acht Panorama-Saunen auf über 1.100m Seehöhe bieten einen atemberaubenden Ausblick auf die Gasteiner Bergwelt.

Der Ursprung liegt im Berg

Rund 1 Million Liter Gasteiner Thermalwasser sprudelt aus den 18 Bad Gasteiner Thermalquellen täglich in die Becken der Felsentherme. Das mit dem Heil-Gas Radon und wertvollen Mineralien angereicherte



Thermalwasser wird für den öffentlichen Badebetrieb entradonisiert, wobei aber alle Mineral- und Wirkstoffe erhalten bleiben. Und hier schließt sich wieder der Kreis von der Therme zum Berg: Denn das Gasteiner Thermalwasser hat seinen Ursprung in den Gasteiner Bergen. Im Bereich des Grau- und Hüttenkogels, wo das Niederschlagswasser nach einer rund 3000 Jahre langen Reise bis auf eine Tiefe von 2000 m versickert. Auf diesem Weg löst das Wasser Spurenelemente und das Radium aus den Gesteinen. Gleichzeitig erwärmt es sich mit zunehmender Tiefe durch die natürliche Erdwärme. Das Radium zerfällt und wird zum Edelgas Radon. Da das erwärmte Wasser spezifisch leichter ist, steigt es mit dem Radon an die Oberfläche und speist 18 Gasteiner Thermalquellen.

Berge-/Therme Card

Die perfekte Kombination für die Berge und Thermen im Gasteinertal. Erhältlich für 4, 5, 6, 21 Tage oder als Saisonkarte. Gültig vom 25.05. – 03.11.2019.

Erhältlich an der Kassa der Felsentherme Bad Gastein und bei allen teilnehmenden Betrieben ab 25.05.2019.

TIPP: Saisonkarte ab € 347,00*

*Vorverkaufspreis bis 23.06.2019, ansonsten € 408,00 zuzüglich € 3,00 Kautionskarte



Dr. Martin Mayerhofer
Allgemein-, Sport und Höhenmediziner
in Bad Gastein

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Regeneration für Körper, Geist und Seele ist mehr, als sich nur auszuruhen.

Schon immer haben die Menschen besonderen Quellen eine besondere Wirkung nachgesagt. Was Millionen Jahre alt ist und sich aus eigener Kraft aus den Tiefen der Tauern emporarbeitet, muss ja auch eine echte Urkraft haben. Und die hat das Gasteiner Thermalwasser, das entradonisiert und angereichert mit wertvollen Mineralien als heilendes Thermalwasser in die Becken der Felsentherme fließt, nachweislich. Eine Million Liter sind es täglich, und bei dieser Menge braucht es kaum chemische Zusätze. Unterm Strich bedeutet das: Entspannung und Regeneration auf höchstem Niveau.

felsen.fest: Fakt ist, dass Thermalwasser eine regenerierende Wirkung auf den Körper hat. Sehen Sie das als Mediziner genauso?

Dr. Martin Mayerhofer: Grundsätzlich möchte ich dazu sagen, dass Regeneration mehr ist, als sich einfach nur irgendwo ausruhen und entspannen. Es geht darum, mit gezielten Methoden, den Körper aufzufrischen, ihn zu erneuern und seine Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Zweifellos ist Bewegung und Schwimmen im Thermalwasser eine hervorragende Therapie.

felsen.fest: Experten sagen „mehr Pausen für mehr Power“, d.h. Kraft und Energie sammelt der Körper in der Phase der Regeneration.

Dr. Martin Mayerhofer: Genauso ist es – wer Erholung nach Anstrengung oder Krankheit, bei Arbeitsüberlastung oder Stress sucht, sollte sich bewegen und ist bestens im warmen Thermalwasser aufgehoben. Seine natürlichen wertvollen Mineralstoffe wirken auf den gesamten Organismus. Außerdem macht so ein Bad müde, und wir alle wissen, Schlaf bietet die besten Regenerationseffekte.

felsen.fest: Warum ist gerade Schwimmen so gut?

Dr. Martin Mayerhofer: Schwimmen ist ein Sport für jedermann, egal welchen Alters. Der wichtigste Aspekt jedoch ist, dass Schwimmen die gelenkschonendste Sportart überhaupt ist. Durch die Aufhebung der Schwerkraft fällt der Druck auf die Gelenke weg. Schwimmen macht glücklich!

felsen.fest: Und wie bewege ich mich aktiv am besten im Thermalwasser?

Dr. Martin Mayerhofer: Zum Beispiel mit Aqua Jogging, das sich hervorragend für ein kontrolliertes Muskel- und Herz-Kreislauf-Training eignet. Mein Tipp: Einsteiger sollten mit einer Bahnlänge beginnen und sich dann steigern. In der Ruhe liegt die Kraft!

TIPP Schwimm 10er

Ob als Ergänzung beim Training oder nur zum Schwimmen. Der Schwimm 10er ist flexibel. Einlösbar 1 Jahr ab Kaufdatum (ausgenommen 24.12. – 31.03.) mit 10 Zutritten für je 1,5h (ohne Sauna).

10x1,5h (Therme) nur € 77,50*

*zuzüglich € 11,00 Kautionsdatenträger.
Nicht übertragbar. Aufzahlung Sauna möglich.

Lösungen nach Maß.
Begeisterung inklusive.
Österreichweit.



Mir ist mein warmes Plätzchen wichtig – darum Fernwärme

Aufdrehen, zurücklehnen und entspannen.

Wir bringen verlässlich Wärme in Ihr Zuhause – in ganz Österreich. Und natürlich auch in Bad Gastein. Bequemer geht's nicht!

kelag
Energie & Wärme

T: 05 0280 2800

office@kew.at

www.kew.at



KELAG Energie & Wärme GmbH – Zentrale
St. Magdalener Straße 81, 9524 Villach
Wien | Salzburg | Linz | Innsbruck | Graz | Villach

Dein Jahr in der Felsentherme Bad Gastein

2019

[F]ELSENTHERME [F]RÜHLINGS- EFFEKT



APRIL

Entschlacken und aktivieren. Nach einer aktivierenden Einheit in unserem 150 m² großen Fitnessbereich kannst du deinen Körper in der Sauna entschlacken oder deiner Haut ein wohltuendes Peeling in der Solegrotte gönnen.

TIPP:

- 10x Fitness um € 63,-
- frühlingshafte Spezialaufgüsse

[F]ELSENTHERME [F]REIBAD- EFFEKT



MAI

Die ersten warmen Tage locken uns ins Freie. Egal ob im 24° C kühlen Sportbecken, im 34° C Relaxpool oder im Outdoor-Kinderbecken (34° C) mit kleiner Rutsche und Kinderliegen – jeder findet im Außenbereich sein Lieblingsplatzerl.

TIPP:

Gutscheine zum Muttertag nicht vergessen!

[F]ELSENTHERME [F]EIERTAGS- EFFEKT



JUNI

Ein Kurztrip zum Energietanken oder ein Romantik-Wochenende? Die verlängerten Wochenenden aufgrund der Feiertage eignen sich dafür hervorragend.

TIPP:

Tagesangebot – „Romanik in den Bergen“ nur € 55,- für 2 Personen 2x 3-Stunden-Karte Erw. (inkl. Sauna, Panorama-Wellnessbereich), 2 Badetücher und einen Piccolo an der Saunabar.

Erhältlich direkt an der Kassa der Felsentherme Bad Gastein oder online in unserem Shop. Und apropos FEIERTAG - wir feiern mit euch den Sommerbeginn mit dem Vorverkauf unserer Sommersaisonkarten (bis 07.06.2019 erhältlich). Karte gültig von 08.06.-08.09.2019.

- Vorverkauf Sommersaisonkarten (nur Therme) Erw. € 155,- statt € 175,-
- Vorverkauf Sommersaisonkarte Kind € 87,- statt € 102,-

[F]ELSENTHERME [F]ERIEN- EFFEKT



JULI - AUGUST

Im Sommer verwandelt sich die Felsentherme Bad Gastein in eine Ruheoase der ganz besonderen Art. Edle, weiße Stoffschirme, Palmen, ein frisches Bergglütchen und im Hintergrund die Gasteiner Bergwelt mit Blick auf die Hohen Tauern. Genieß den Sommer in der Felsentherme – ob allein, mit Freunden oder mit der gesamten Familie. Immer samstags haben wir zusätzlich den [F]elsentherme [F]amily-Effekt für euch:

- -10% Ermäßigung auf Familienkarte
- Saunazutritt für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen (FKK)
- Kinderaufgüsse um 13 und 15 Uhr in der Zirbensauna
- Spiel & Spaß (14-17 Uhr)
- kleine Überraschung für alle Kinder*

*ausgenommen Dauer-/Mehrfach- und Aktionskarten

SOMMER- GEWINNSPIEL

Sende Grüße aus der Felsentherme und gewinne tolle Preise!

#feelgoodeffekt

[F]ELSENTHERME [F]ARBENPRACHT- EFFEKT



SEPTEMBER

Knallblauer Himmel, verschneite Berggipfel und farbenprächtige Täler - das ist der Herbst im Gasteinertal. Wenn der Sommer auf der Alm zu Ende geht, beginnt im Salzburger Land der Bauernherbst. Mit ausgelassenen Festen, Produkten aus der Region, Dirndl, Lederhose und viel Lebensfreude! Und diese Lebensfreude findest du auch in der Felsentherme Bad Gastein.

- herbstliche Aufgüsse
- Start unserer Herbstaktionen
- Bauernherbst in der Felsentherme
- Verkostung von regionalen Produkten

TIPP:

Gönne dir Erholung und Regeneration nach den Veranstaltungen im Rahmen des Salzburger Bauernherbstes oder nach einer Almwanderung.

- 6x 3h Therme & Sauna Erw. nur € 114,-

Hol dir das Geheimnis für Ausgeglichenheit und neue Energie. Unser Thermalwasser bringt dir den [F]elsentherme Effekt und macht dich bereit für jede Jahreszeit. Weitere Aktionen findest du aktuell auf unserer Website. www.felsentherme.com



[F]ELSENTHERME GLÜCKS- EFFEKT



OKTOBER

Der Oktober steht ganz im Zeichen deines persönlichen Glücks. Das Felsentherme-Glücksrad wartet an der Kassa wieder Montag bis Freitag (ausgenommen Feiertage) auf dich. Unter dem Motto „Jeder Dreh ein Rabatt“ bekommst du im Oktober dein Thermenticket zum Spezialpreis oder sogar kostenlos. Je nachdem welchen Rabatt du drehst. Dreh im Oktober am „Felsentherme“-Glücksrad und hol dir deinen Rabatt von 5% bis 100%!

*nur gültig beim Kauf eines Einzeltickets. Nicht gültig für Dauer- / Mehrfachkarten. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Keine Barablöse möglich.

[F]ELSENTHERME ENERGIE- EFFEKT



NOVEMBER

Die Tage werden dunkler und trüber. Die Sehnsucht nach Licht und Wärme steigt. Tauche ein und tanke Licht, Wärme und Energie.

TIPP:

- Felsentherme AKTIV-Paket mit 2 ÜN, 2x 3 Std. Eintritt (Therme & Sauna) ab € 90,-
- 10 min. Solarium € 8,-

[F]ELSENTHERME [F]REU DICH- EFFEKT



DEZEMBER

Bereits jetzt ans Schenken denken! Hol dir die Felsentherme Bad Gastein unter deinen Christbaum oder genieße die vorweihnachtliche Stimmung und Ruhe.

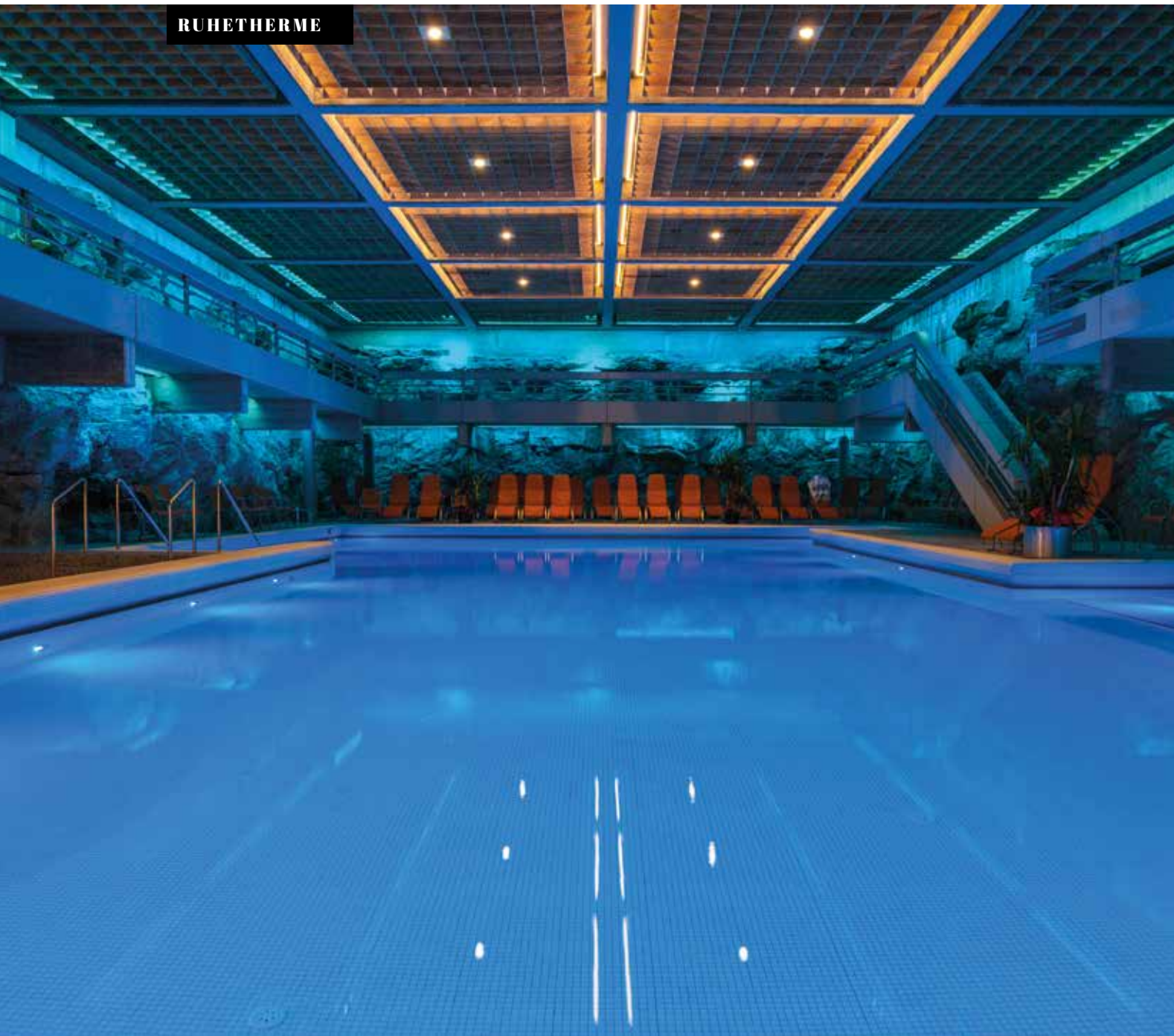
TIPP:

- 3 Std.-Karte kostenlos ab einem Gutscheinkauf von € 100,00 (bis 08.12.2019)
- „Felsentherme“-Adventskalender mit tollen Angeboten
- Abendkarte zum vergünstigten Tarif

WASSER. REICH

Die Ruhetherme – eine Schwimmhalle der besonderen Art – ist das Herzstück der Therme. Umgeben von natürlichen Felswänden vermittelt sie das Gefühl, direkt an den Quellen zu baden.

RUHETHERME



FREILUFTTHERME



34° C, 125 cm Wassertiefe

Wuchtiger
Thermalwasserfall



FELSENGROTTE

ERLEBNISTHERME



34° C, 120 cm Wassertiefe

34° C, 125 cm Wassertiefe



GIPFELBECKEN SAUNA

Rund 1 Million Liter frisches Gasteiner Thermalwasser füllen die Becken der Felsentherme täglich. Die Chlorbelastung ist dadurch sehr gering und auf das gesetzliche Mindestmaß dosiert. Das merkt man deutlich in der Wasserqualität und am Geruch der Badekleidung.

Obwohl Entspannung und Regeneration bei einem Thermenbesuch an erster Stelle stehen, bietet die Felsentherme Bad Gastein auch die Möglichkeit zu schwimmen - Indoor- oder Outdoor.

Outdoor und Indoor 30 cm Tiefe, 34° C



KINDERBECKEN

25 m, 24° C, 300 cm Wassertiefe



SPORTBECKEN



So vielfältig wie du

Bewegung im warmen Thermalwasser bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten. Vom entspannenden Genießen, gesundheitsförderndem Aktivieren beim Schwimmen bis hin als Regeneration nach dem Sport. Die Felsentherme Bad Gastein bietet diese Vielfalt in den einzelnen Thermenbereichen.

Das Gasteiner Thermalwasser lockte schon seit jeher Gäste aus der ganzen Welt zu den heißen Quellen nach Bad Gastein. Denn das Schwimmen im Thermalwasser verspricht neben dem reinen Badevergnügen auch eine heilende Wirkung auf den Körper, da es die Gabe besitzt, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, der Körper regeneriert schneller und zudem stärkt es das Immunsystem durch die Anregung der Durchblutung.

In der einzigartigen Therme im Felsen, die als älteste öffentliche Therme Österreichs im vergangenen Jahr ihren 50. Geburtstag feierte, genießen Thermenfans damals wie heute diese vielfältige Nutzung durch die verschiedenen Bereiche der Therme – so vielfältig wie unsere Gäste. Vom sportlichen Schwimmen in der Schwimmhalle oder im Sportbecken, über Spaß und Action in der Erlebnistherme speziell für Familien und Kinder bis hin zum entspannten Relaxen in den heißen Außenpools oder Ruheräumen. Hier findet jeder sein Plätzchen.

Ruheräume – eine Schwimmhalle mitten im Felsgestein

Die Macht der natürlichen Felswände und die Kraft des Gasteiner Thermalwassers



begeistern Thermenfans aus aller Welt an dieser Schwimmhalle. Die Intention des Architekten Garstenauers: baden wie direkt an den Quellen. Geplant als Schwimmhalle

RUHE und ENTSPANNUNG

Die Kraft der Felsen in Verbindung mit der Heilkraft des Gasteiner Thermalwasser bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Energie tankst du am besten in unseren **Ruheräumen**, im Liegebereich der **Ruheräume** oder im **Relax-Außenpool** mit Blick auf die imposante Bergwelt. Da sind alle Sorgen schnell vergessen.

UNSER TIPP

Deine kleine **Auszeit vom Alltag** im Sparangebot:

- **3x3h** (Therme & Sauna) Erw. € 59,50
- **6x3h** (Therme & Sauna) Erw. € 114,00
- **10x3h** (Therme & Sauna) Erw. € 179,00

Perfekt für den **Thermenurlaub: Wochenkarte** (7 Tage) Therme und Sauna um nur € 99,00

AKTIVIEREN durch SPORT und BEWEGUNG im WASSER

Du suchst die bewusste Aktivierung deines Körpers? Dann kannst du deine Bahnen wahlweise in unserem 25m Edelstahl-Sportbecken (Outdoor) mit Bahnenmarkierungen und Unterwasserbeleuchtung oder in der Ruheräume (Indoor) ziehen.

UNSER TIPP

- **Schwimm 10er** € 77,50 (ideal für Einsteiger)
- **Jahreskarte Schwimmen** € 449,00 (für das regelmäßige Training)

REGENERATION

Nach einem aktiven Tag in den Bergen oder nach einem intensiven Therapietag findet man die perfekte Regeneration bei einem Besuch der Felsentherme. Zentral gelegen (Panoramaübergang Stubnerkogel) und mit Anbindung an den öffentlichen Verkehr bietet sie die ideale Ergänzung zu Sport und Therapie.

UNSER TIPP

- **Abendkarte** Erw. (3 Stunden vor Betriebsschluss) nur € 18,50 (mit GasteinCard)
- **3 Wochenkarte Kurkarte** Erw. nur € 136,00

im Fels wird die Ruhetherme im Vergleich zu den anderen warmen Becken auch heute noch auf „nur“ 32°C temperiert, um beim Schwimmen nicht zu sehr ins „Schwitzen“ zu kommen. Mit einer Wassertiefe bis zu 170 cm und einer Länge von 22 m ist die Ruhetherme nämlich ideal für Schwimmer, Aquagymnastik, Aquajogging.

Erlebnistherme –

Badespaß für Groß und Klein

Badespaß für Groß und Klein ist das Motto der Erlebnistherme. In der 600 m² großen Halle stehen zwei separate, abgestufte

Pools (34° C, 120 cm tief) und ein Kleinkinderbecken (34° C, 30 cm tief). Während die Eltern bequem auf den Wassermassageliegen entspannen, vergnügen sich die Kinder auf der 70 m-Erlebnisrutsche oder im Kinderbecken.

Außerdem bietet das Familien-Wasserreich noch weitere Attraktionen: Strömungskanal, magische Felsengrotte mit Thermalwasserfall und sprudelnde Geysire.

Freilufttherme –

Schwimmen in frischer Bergluft

In kaum einer anderen Therme ist die ein-



zigartige Kombination aus Entspannung vor der Kulisse einer imposanten Bergwelt in dieser Form möglich. Egal zu welcher Jahreszeit, das Panorama ist einzigartig und atemberaubend.

Relax-Außenpool:

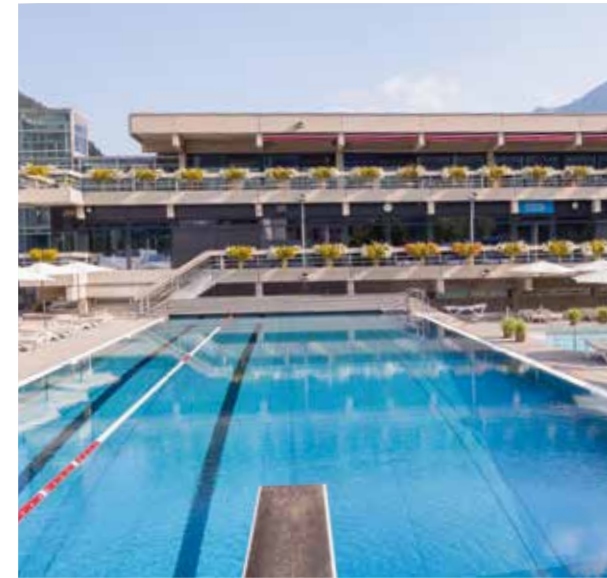
Für die Freunde des wohltemperierten Thermalwassers bietet ein erholsamer Relax-Pool (120 cm tief) mit sprudelnden Geysiren wonnige 34°C. Liegewiese und Sonnenterrasse verbinden wiederum Thermen-erholung mit dem Genuss der reinen Bergluft. Auch für die Kleinen gibt es im

Sommer ein eigenes Kinderbecken (34 °C, 30 cm tief) mit Kinderliegestühlen im Freien.

25 m Sportbecken

Wer Lust auf Sport bekommt, kann im 25m Edelstahl-Sportbecken (120 – 300 cm abfallend) mit Bahnenmarkierungen und Unterwasserbeleuchtung ein paar Bahnen schwimmen. Damit das sportliche Schwimmen auch angenehm ist, wird die Temperatur des großen Trainingsbeckens auf 24° C geregelt und bietet im Sommer eine angenehme Erfrischung für Groß und Klein.

Schon mal in Thermalwasser trainiert? Das ist Training und Vitalität in Kombination. Perfekte Bedingungen findest du für dein Schwimmtraining in unserem 25m Edelstahl-Sportbecken bei 24° C mit Bahnenmarkierung und Unterwasserbeleuchtung. Eintauchen und abheben.



ZEIT zu ZWEIT

Wie wär's mal mit einem Date der besonderen Art? Gemeinsames Schwimmen bei Mondschein oder entspannt die Abendstunden genießen in der Felsengrotte. Durch die idyllische Lage inmitten der Berge, abgeschirmt und mit einem atemberaubenden Blick direkt in die Hohen Tauern zeigt sich die Felsentherme Bad Gastein besonders in den Abendstunden von ihrer romantischen Seite und ist bei Paaren jedes Alters sehr beliebt. Ruhe und Rückzugsorte gibt es genug und ein Abstecher in die Ruhetherme mit ihren beeindruckenden Felswänden macht die Zeit zu zweit zu einem unvergesslichen Erlebnis.

UNSER TIPP

„Romantik in den Bergen“ für 2 Personen um € 55,00 inkl. 3h Eintritt (Therme & Sauna), 2x Badetuch (Leihe) und einen Piccolo an der Saunabar.

FAMILIE und ERLEBNIS

Familien und Kinder lieben den Bereich rund um die Erlebnistherme. Zwei Becken mit einer Wassertiefe von 120 cm und Attraktionen wie Strömungskanal, 70m Erlebnis-Rutsche, Massageliegen oder sprudelnde Geysire. Die Kleinsten können im 30 cm tiefen Kleinkinderbecken mit einer angenehmen Wassertemperatur von 34°C innen wie außen (nur im Sommer) plantschen, schütten, springen und erste Schwimmerfahrten sammeln. Eigene Kinderliegen stehen im Sommer im Freibereich bereit und auch Eimer, Wasserspielzeug und Becher sind vorhanden und müssen nicht mitgenommen werden.

UNSER TIPP

Hol dir den [F]amily-Effekt immer samstags bis 30.11.2019

-10% auf Familienkarten, Familiensauna, Kinder-aufgüsse um 13+15 Uhr, Sommerprogramm, etc.

Romy krault wieder

Warum sie seit Oktober vergangenen Jahres nach über 16 Jahren wieder in der Felsentherme trainiert, erzählt die ehemalige Leistungsschwimmerin aus Bad Gastein, Romy Winkler (31) gerne. Denn es ist eine schöne Geschichte.

Brust und Kraulschwimmen sind ihre Lieblingsdisziplinen. Beide trainierte sie zwischen dem 8. und 15. Lebensjahr ehrgeizig im Olympiazentrum Rif/Salzburg. Es versteht sich von selbst, dass die junge Romy Winkler in dieser Zeit auch viele Wettkämpfe gewonnen hat. Als sie jedoch vor der Entscheidung stand, eine Lehre zu beginnen oder Leistungssportlerin zu bleiben, wählte sie die Ausbildung. Visagistin, Kosmetikerin und Podologin lernte sie und setzte ihre ganze Kraft und Energie in ihren Beruf. „Auch in meinem Beruf wollte ich gut sein, genauso wie vorher beim Schwimmen“, erzählt sie uns in einer Trainingspause bei heißer Schokolade im Panorama-Restaurant „Silberkrug“ in der Felsentherme. „Das war so eine Art Trotzhandlung, nun alles in meine Ausbildung zu setzen. Schließlich war mein Schwimmtraum geplatzt, und ich dachte, ich würde nie mehr von einem Startblock springen und den Hundertsteln nachjagen“, erinnert sich Romy an die Zeit nach der Entscheidung wehmütig.

Bis Romy dann vor etwa einem halben Jahr im Gesundheitszentrum Bärenhof in Bad Gastein, wo sie im Kosmetikstudio „Bärig schön“ arbeitet, inzwischen sogar den Titel der Vize-Staatsmeisterin trägt, eine schicksalhafte Begegnung hatte. Praktikant Justin, ein Triathlet aus Dresden, beobachtete sie zufällig beim Schwimmen und sah sofort: Romy hat die Anlage für mehr!

Gesagt getan – Romy startete im Oktober 2018 wieder mit dem Training, und zwar in der Felsentherme Bad Gastein. „Hier habe ich optimale Bedingungen wie ein 25 m-Edelstahlsportbecken mit Bahnenmarkierung und Unterwasserbeleuchtung, einen Fit-



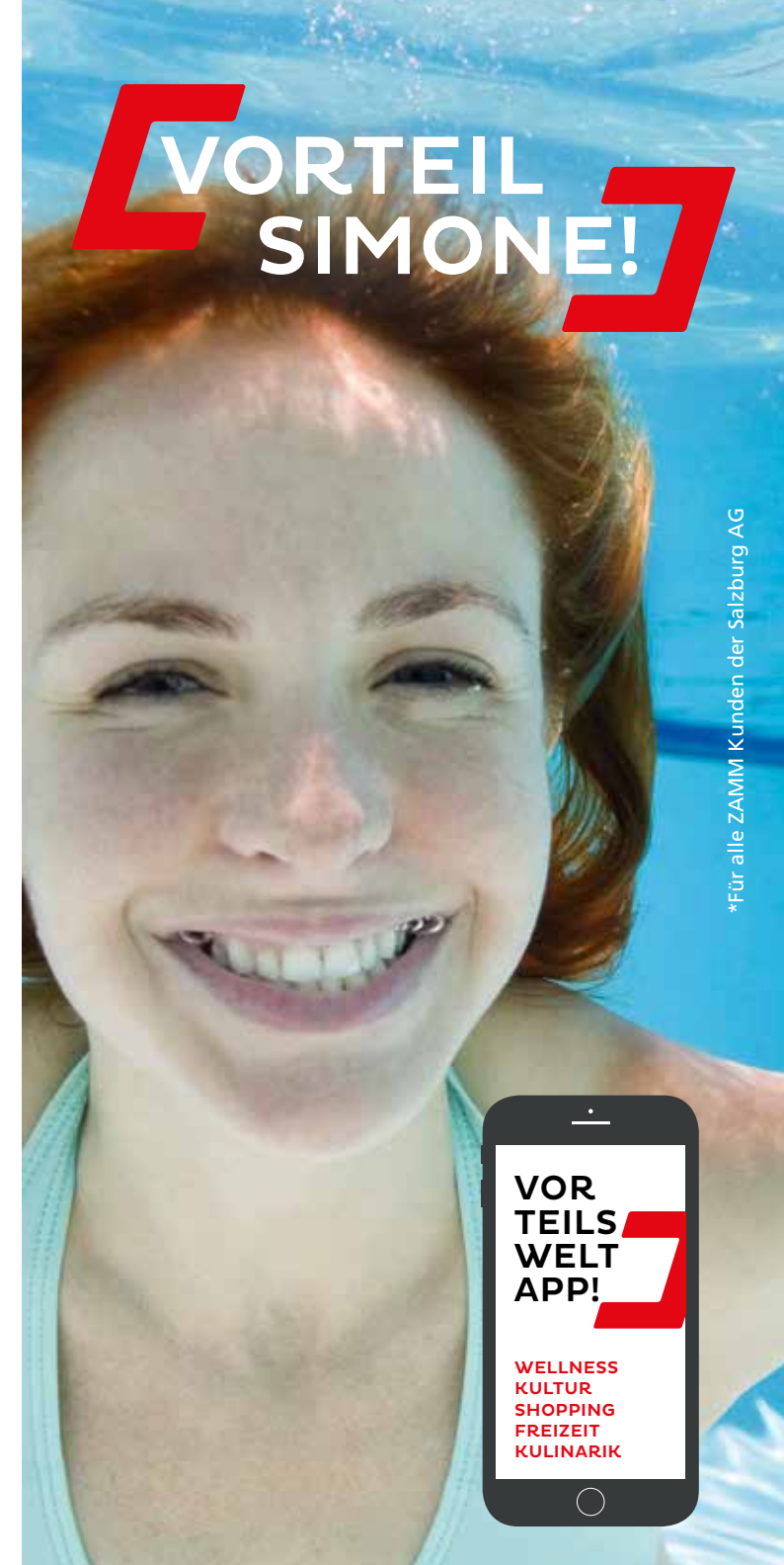
Foto: Manuel Horn

nessbereich fürs Krafttraining, die Sauna zum Regenerieren usw. - die Felsentherme ist der ideale Ort für mich, um Schwimm-, Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren“, erzählt sie weiter. Für die Entspannungsphasen liebt sie es natürlich, im Thermalwasser zu regenerieren.

Drei bis vier Mal in der Woche ist sie heute in der Felsentherme anzufinden, kein Problem, hat sie doch die Jahreskarte und wieder ganz viel Motivation unter dem Motto „Das Gute liegt so nah!“ Die ersten Trainingserfolge haben sich bereits eingestellt: Im März 2019 nahm Romy an einem 24 Stunden-Rennen (20,4 km) in der sächsischen Hauptstadt Dresden teil und belegte gleich zwei Stockerplätze: Im Einzel gewann sie Bronze, im Team Gold. Dass Romy stolz auf den Pokal ist, den sie nach 16 Jahren wieder in ihre Vitrine stellen konnte, sieht man ihr an.

Und wie sieht Romys Zukunft aus? Klar, wird sie wieder bei Triathlons und anderen Schwimmwettbewerben antreten, der nächste steht bereits im Sommer in Zell am See an. Aber auch ihre Lehrtätigkeit beim WiFi in den Fächern Kosmetik, Visagistik und Podologie wird sie fortführen. Wünschen würde sie sich, ihr Wissen in Form von Kursen z.B. für Schwimm- und Atemtechnik weiterzugeben. Vielleicht auch mal in der Felsentherme Bad Gastein, wo alles begann.

VORTEIL SIMONE!



*Für alle ZAMM Kunden der Salzburg AG

VOR
TEILS
WELT
APP!

WELLNESS
KULTUR
SHOPPING
FREIZEIT
KULINARIK

Angebotstipp

Mach es wie Romy und hol dir deine JAHRESKARTE der Felsentherme Bad Gastein zum TOP-PREIS! 1 Jahr gültig ab Kaufdatum. Mehrfachzutritt pro Tag möglich.

Jahreskarte Therme	Erw.	€ 449,00*
	Kind	€ 294,00*
Jahreskarte Therme & Sauna		€ 565,00*
Jahreskarte Therme, Sauna u. Fitness		€ 730,00*

*zuzüglich € 11,00 Kautions für Datenträger. Nicht übertragbar.

Entdecken auch Sie Ihren Lieblings-Vorteil in der Salzburg AG VorteilsWelt-App*

Ob Wellness, Kultur, Shopping oder Kulinarik: Wählen Sie nach Herzenslust attraktive Angebote im gesamten Salzburger Land. So auch in der Felsentherme Bad Gastein! Jetzt exklusiv für unsere ZAMM Kunden. Mehr unter: salzburg-ag.at/vorteilswelt



Die Kunst der Berührung

Die Massage-Griffe Effleurage, Petrissage, Friktion, Klopfung und Vibration lockern die Muskulatur, fördern die Durchblutung, regen das Nervensystem, den Stoffwechsel und Kreislauf an und stärken das Immunsystem. Masseur Matus Galanyi (27) und Martin Sedlak (35) beherrschen die „Kunst der Berührung“ perfekt.

Die ersten Aufzeichnungen über Massage als Therapie stammen aus China und sind mehrere tausend Jahre alt. Bis heute haben sich überall auf der Welt viele Massageformen entwickelt. Die „Kunst der Berührung“ gehört zu den Behandlungsformen, mit denen Kraft und Vitalität zurückgegeben werden sollen. Matus und Martin sorgen in der Panorama-Wellness-Abteilung der Felsentherme Bad Gastein dafür.

„Unsere Gäste entscheiden sich meistens für die klassische Massage“, berichtet Mar-

tin, „sie kann als Ganzkörper- oder Teilkörpermassage durchgeführt werden und schenkt großes Wohlbefinden.“ Dabei trägt er auf die unbedeckten Körperteile Öl auf. Matus Geheimtipp ist hier ein ganz spezielles Öl. „Ich benutze zum Massieren ausschließlich Traubenkernöl, das reizt nicht und ist neutral“, ist Matus überzeugt. Für die Aromaöl-Massagen wendet er seine eigenen Kreationen aus 100%ig rein ätherischen Ölen. Sie sind im Winter „für jede Laune“ wärmend und im Sommer kühlend und wirken für beide Jahreszeiten entspannend und konzentrationsfördernd.

Geschenke-Tipps

Keine Idee für den nächsten Geburtstag, Jubiläum oder Fest? Schenke einfach unvergessliche Stunden in der Felsentherme Bad Gastein oder einen unserer Artikel als Erinnerung an einen schönen Aufenthalt.



Preise gültig bis 30.11.2019. Alle Artikel sind an der Kassa der Felsentherme Bad Gastein oder online in unserem Webshop erhältlich.



FELSENTHERME BADETASCHE

€ 19,90

Große Badetasche (60 x 40 x 14 cm) mit Reißverschluss und Innentasche mit Zipper für Geldbörse oder Kleinsachen (25x15cm).



SAUNA-WELLNESS-CREME

€ 10,00

Gut einziehende und angenehm duftende Sauna-Creme (100ml) für die pflegende Anwendung in Dampfbad und Sauna. Reine Naturkosmetik in verschiedenen Duftrichtungen: Rosenblüte, Granatapfel, Mandelblüte, ...



TAGESPAKET ROMANTIK IN DEN BERGEN

€ 55,00

2x3h Erw. Therme & Sauna
2x Badetuch (Leihe)
1 Piccolo an der Saunabar



WERTGUTSCHEIN

€ 10,00

Ob Massage oder Thermeneintritt, ob Tagespaket oder ein Leihbademantel - Wertgutscheine sind flexibel und gelten auf alle Leistungen und Produkte der Felsentherme Bad Gastein (ausgenommen Panorama-Restaurant „Silberkrug“).



SAUNATUCH GROSS

€ 29,50

Perfekt für den nächsten Badebesuch oder für zu Hause. Großes Sauna- / Badetuch (180x80cm) einfarbig mit Logo-Stick in hochwertiger Qualität.



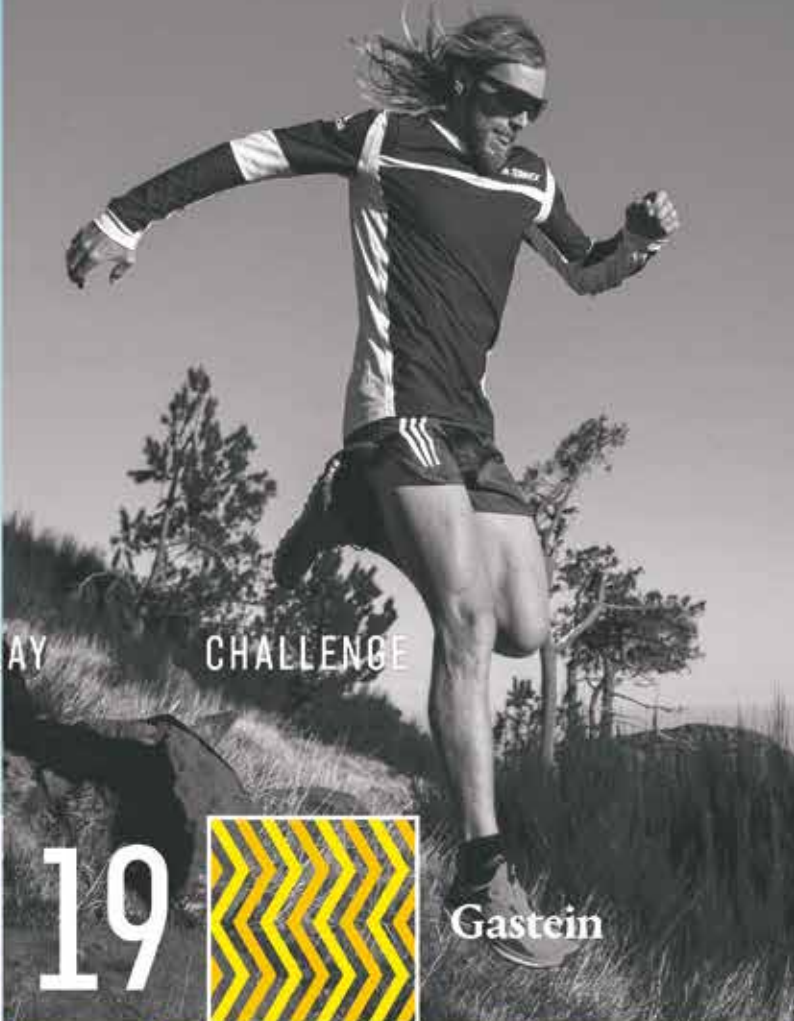
EINZELLEINTRITTE

ab € 13,00

Schenke Wohlfühlzeit in der Felsentherme Bad Gastein. Als Tages-, 3-Stunden- oder Abendkarte für Erwachsene oder Kinder erhältlich.



ULTIMATE RELAY CHALLENGE



Gastein



INFINITE TRAILS

19



WORLD CHAMPIONSHIPS

20



SALZBURGER LAND



27-30 JUNE 2019
GASTEIN / SALZBURGERLAND



INFINITETRAILS-WORLDCHAMPIONSHIPS.COM