

MEIN SAALBACH PROGRAMM

27. JUNI - 28. SEPTEMBER 2026

Montag, 29. Juni 2026

Conditioning

Conditioning Dich erwarten fordernde Intervallblöcke auf Rower und Assault Bike, kombiniert mit funktionellen Bodyweight-Übungen und Kleingeräten. Ein effektives Ganzkörpertraining für maximale Ausdauer, Kraftausdauer und Power. Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 18:30
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Krafttraining

Krafttraining Diese Einheit kombiniert funktionelle Übungen mit freien Gewichten, Langhantelarbeit und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.. So verbessern wir Kraft, Stabilität und Körperkontrolle – geeignet für jedes Fitnesslevel.

Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 19:30
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Dienstag, 30. Juni 2026

Sprachkurs DEUTSCH für Fortgeschrittene A2/B1

Sprachkurs DEUTSCH für Fortgeschrittene A2/B1 Deutsch als Fremdsprache - für alle Mitarbeiter/innen mit Deutsch Vorkenntnissen auf dem Niveau A1/A2

Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 14:00
Infos: +43/6541/6800-204, a.steiner@saalbach.com

Functional Fitness MASTERS - CrossFit 55+

Functional Fitness MASTERS - CrossFit 55+ Fit, stark und beweglich im besten Alter Dieser Kurs ist ausschließlich für HOL TEAM Card member über 55 Jahre - WICHTIG!

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 17:30
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Jumping Fitness

Jumping Fitness Eine Kombination von schnellen und langsamen Springen, ohne komplizierten Choreographieschritten auf dem Trampolin

Wo: Glemmtaler Landesstraße 471, 5754 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

CrossFit (Basics)

CrossFit (Basics) in der WERKSTATT in Saalbach Workoutbasiertes funktionelles Kraft-und Ausdauertraining mit Kettlebells, Kurzhanteln, Ausdauergeräten und dem eigenen Körpergewicht. Die Intensität kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 19:30
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Mittwoch, 01. Juli 2026

ENTSPANNTER RÜCKEN

Entspannter Rücken Du hast regelmäßig Rückenprobleme? Bewegung ist hier das Mittel der Wahl! Die Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und Dehnung in dieser Einheit, wirkt Alltagsbelastungen entgegen und verbessert deine Haltung. Spezielle Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen helfen dir außerdem dabei muskulärer Verspannungen zu lockern und dein Körperbewusstsein zu verbessern.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 613, 5753 Saalbach
Beginn: 08:00
Infos: +43/6541-6800 204, hallo@physiocorinne.at

Pilates

Pilates Eine starke Körpermitte ist die Basis für eine gesunde Wirbelsäule und für effektive Bewegungsabläufe

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 08:00
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Outdoor Workout am Bergsee

Outdoor Workout am Bergsee – Das wahrscheinlich höchste Workout der Alpen! Unter professioneller Anleitung erwartet dich ein abwechslungsreiches Training im Functional Fitness-, CrossFit- oder HYBRID-Style, bei dem Kraft- und Ausdauer-elemente kombiniert werden. Mit wunderschönen Bergblicken. Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 10:15
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Yin Yoga Session

Yin Yoga Session Yoga ist für alle da! Daher ist diese Stunde für alle geeignet, egal ob Anfänger:in oder Fortgeschritten. Dauer 75 Minuten.

Wo: Haidweg 357, 5754 Hinterglemm
Beginn: 18:00
Infos: , miriam_scharnagl@hotmail.com

Donnerstag, 02. Juli 2026

CrossFit (Basics)

CrossFit (Basics) in der WERKSTATT in Saalbach Workoutbasiertes funktionelles Kraft-und Ausdauertraining mit Kettlebells, Kurzhanteln, Ausdauergeräten und dem eigenen Körpergewicht. Die Intensität kann an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 17:30
Infos: +43/680 3323667,

Freier Tanzabend – inspiriert von Ecstatic Dance & 5 Rhythms

Freier Tanzabend – inspiriert von Ecstatic Dance & 5 Rhythms Bei diesem Tanzabend geht es nicht darum, „gut“ zu tanzen oder Schritte zu lernen. Vielmehr nutzen wir Musik, Rhythmus und freie Bewegung, um aus dem Kopf mehr in den Körper zu kommen – ganz ohne Leistungsdruck.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

Freitag, 03. Juli 2026

Sprachkurs DEUTSCH für Anfänger:innen A1

Deutsch als Fremdsprache - in diesem Sprachkurs erlernen die nicht deutschsprachigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Glemmtaler Betriebe die Basiskenntnisse der deutschen Sprache.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 14:00
Infos: +43/6541/6800-204, a.steiner@saalbach.com

Sonntag, 05. Juli 2026

Summer Brunch

Summer Brunch Gemeinsam genießen, austauschen und den Sommer feiern: Beim HOL TEAM Sommerbrunch erwarten dich entspannte Stunden in gemütlicher Atmosphäre, gutes Essen und Zeit für echte Begegnungen. Ein perfekter Start in den Tag – mit Genuss, Leichtigkeit und sommerlichen Vibes.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 10:30
Infos: +43/680 3323667,

Dienstag, 07. Juli 2026

Jumping Fitness

Jumping Fitness Eine Kombination von schnellen und langsamen Springen, ohne komplizierten Choreographieschritten auf dem Trampolin

Wo: Glemmtaler Landesstraße 471, 5754 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Yoga & Klang im Garten

Yoga & Klang im Garten Bewegung, frische Luft, Abendsonne und tiefe Entspannung - perfekt, um den Tag ausklingen zu lassen und neue Energie zu tanken. Für alle Levels geeignet

Wo: Glemmtaler Landesstraße 613, 5753 Saalbach
Beginn: 18:30
Infos: +49 170 8304812,

Mittwoch, 08. Juli 2026

Bergsee Yoga & Brunch

Bergsee Yoga & Brunch

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:00
Infos: +43 6604810464, miriam_scharnagl@hotmail.com

Outdoor Workout am Bergsee

Outdoor Workout am Bergsee – Das wahrscheinlich höchste Workout der Alpen! Unter professioneller Anleitung erwartet dich ein abwechslungsreiches Training im Functional Fitness-, CrossFit- oder HYBRID-Style, bei dem Kraft- und Ausdauer-elemente kombiniert werden. Mit wunderschönen Bergblicken. Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 10:15
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Mittwoch, 15. Juli 2026

Vision Board Workshop

Vision Board Workshop

Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43/6541-6800 204, a.steiner@saalbach.com

Yin Yoga Session

Yin Yoga Session Yoga ist für alle da! Daher ist diese Stunde für alle geeignet, egal ob Anfänger:in oder Fortgeschritten. Dauer 75 Minuten.

Wo: Haidweg 357, 5754 Hinterglemm
Beginn: 18:00
Infos: , miriam_scharnagl@hotmail.com

Samstag, 18. Juli 2026

Team on Fire – Grillabend fürs Home of Lässig TEAM

Team on Fire – Grillabend fürs Home of Lässig TEAM Wir feiern nicht nur Glut, Rauch und feine Aromen – wir feiern uns: Das Home of Lässig TEAM! Beim Team on Fire geht's um mehr als gutes Essen – es geht ums Zusammenkommen, Austauschen, Kennenlernen und darum, gemeinsam eine richtig entspannte Zeit zu verbringen.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 317, 5753 Saalbach
Beginn: 19:00
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Sonntag, 19. Juli 2026

Yoga & Brunch auf der Alm

Yoga & Brunch auf der Alm Genieße einen entspannten Morgen mit dem HOL TEAM! Wir starten mit einer sanften Yoga-Einheit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Egal, ob Anfänger*in oder erfahren, die Übungen sind für alle Levels geeignet. Nach der gemeinsamen Yoga-Praxis lassen wir den Morgen mit einem köstlichen, gesunden Brunch ausklingen. Genieße frische Köstlichkeiten und stärke dich für den restlichen Tag.

Wo: Schwarzacherweg 69, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:30
Infos: +49/1708304812,

Montag, 20. Juli 2026

Wanderung am Kohlmais

Wanderung am Kohlmais

Wo: Skiliftstraße, 5753 Saalbach
Beginn: 09:15
Infos: ,

Mittwoch, 22. Juli 2026

Resilienz Workshop

Resilienz: Mentale Stärke für die Saison

Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 14:00
Infos: +43/6541-6800 204, a.steiner@saalbach.com

Dienstag, 28. Juli 2026

Wanderung Hohe Penhab - Schönhoferwand

Kammwanderung zum Hohen Penhab und zur Schönhoferwand Geführte Bergwanderung zur Hohen Penhab und Schönhoferwand. Erlebe mit unserem Bergwanderführer Hans einen traumhaften Tag in der Glemmtaler Bergwelt. Lerne die Natur und die Geschichte unserer Region kennen und lass dich entführen in eine Auszeit ganz für dich.

Wo: Zwölferkogelweg 208, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:15
Infos: ,

Klangbad – Ein Moment zum Durchatmen

Klangbad – Ein Moment zum Durchatmen

Wo: Glemmtaler Landesstraße 613, 575 Saalbach
Beginn: 19:00
Infos: +49 170 8304812, leniyoga@web.de

Montag, 10. August 2026

6. KLEIDER-TAUSCH-PARTY

6. KLEIDER-TAUSCH-PARTY Frische deinen Kleiderschrank auf ohne Geld auszugeben!! Hast du Kleidungsstücke, die du nicht mehr trägst und gerne gegen neue Lieblingsstücke eintauschen würdest??

Wo: Glemmtaler Landesstr- 550, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43 6541 6800204, a.steiner@saalbach.com

Dienstag, 11. August 2026

Yoga & Klang im Garten

Yoga & Klang im Garten Bewegung, frische Luft, Abendsonne und tiefe Entspannung - perfekt, um den Tag ausklingen zu lassen und neue Energie zu tanken. Für alle Levels geeignet

Wo: Glemmtaler Landesstraße 613, 5753 Saalbach
Beginn: 18:30
Infos: +49 170 8304812,

Dienstag, 18. August 2026

Töpferkurs

Töpferkurs
Wo: Oberer Mühlrain 11, 5760 Saalfelden
Beginn: 18:00
Infos: +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

Mittwoch, 19. August 2026

Bergsee Yoga & Brunch

Bergsee Yoga & Brunch
Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:00
Infos: +43 6604810464, miriam_scharnagl@hotmail.com

Samstag, 22. August 2026

Klettersteigkurs

Klettersteigkurs Unsere Bergführer bringen dir alles bei, was du zum sicheren Begehen von Klettersteigen wissen musst.

Wo: Oberweißbach 9, 5093 Weißbach
Beginn: 09:00
Infos: +43/66475052351, info@mountainguides-saalbach.at

Montag, 24. August 2026

Wanderung am Kohlmais

Wanderung am Kohlmais
Wo: Skiliftstraße, 5753 Saalbach
Beginn: 09:15
Infos: ,

Dienstag, 25. August 2026

Kreativ Workshop - Hair Care selber machen

Kreativ Workshop - Hair Care selber machen
Wo: Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach
Beginn: 14:30
Infos: +43/6541-6800 204, a.steiner@saalbach.com

Klangbad – Ein Moment zum Durchatmen

Klangbad – Ein Moment zum Durchatmen

Wo: Glemmtaler Landesstraße 613, 575 Saalbach
Beginn: 19:00
Infos: +49 170 8304812, leniyoga@web.de

Sonntag, 06. September 2026

Yoga & Brunch auf der Alm

Yoga & Brunch auf der Alm Genieße einen entspannten Morgen mit dem HOL TEAM! Wir starten mit einer sanften Yoga-Einheit, die Körper und Geist in Einklang bringt. Egal, ob Anfänger*in oder erfahren, die Übungen sind für alle Levels geeignet. Nach der gemeinsamen Yoga-Praxis lassen wir den Morgen mit einem köstlichen, gesunden Brunch ausklingen. Genieße frische Köstlichkeiten und stärke dich für den restlichen Tag.

Wo: Schwarzacherweg 69, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:30
Infos: +49/1708304812,

Dienstag, 08. September 2026

Focaccia Backkurs - La Dolce Vita

Focaccia Backkurs - La Dolce Vita

Wo: Glemmtaler Landesstr. 317, 5753 Saalbach
Beginn: 16:30
Infos: ,

Donnerstag, 10. September 2026

Wine & Painting Event

Wine & Painting Event

Wo: Hasenbachweg 378, 5754 Hinterglemm
Beginn: 16:00
Infos: +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

Montag, 28. September 2026

Wanderung Hohe Penhab - Schönhoferwand

Kammwanderung zum Hohen Penhab und zur Schönhoferwand Geführte Bergwanderung zur Hohen Penhab und Schönhoferwand. Erlebe mit unserem Bergwanderführer Hans einen traumhaften Tag in der Glemmtaler Bergwelt. Lerne die Natur und die Geschichte unserer Region kennen und lass dich entführen in eine Auszeit ganz für dich.

Wo: Zwölferkogelweg 208, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:15
Infos: ,

Tourismus Service Center Saalbach Hinterglemm
Glemmtaler Landstraße 550, A-5753 Saalbach
Tel.: +43 (0)6541 6800-68, Fax: +43 (0)6541 6800-69
contact@saalbach.com
Änderungen vorbehalten!