MEIN SAALBACH PROGRAMM
02. JULI - 26. SEPTEMBER 2025

Mittwoch, 02. Juli 2025

Kreativ Workshop - Naturkosmetik

Kreativ Workshop - Naturkosmetik Gemeinsam stellen wir ein paar tolle Naturkosmetik Produkte her und du wirst staunen wie genial es ist die eigene Kosmetik zu verwenden und ganz genau zu wissen was wirklich drinnen steckt!

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

Jumping Fitness

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

Wo: Glemmtaler Landesstraße 628, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Yoga Session

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, 03. Juli 2025

Pilates

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

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 16:00
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

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. Uhrzeit 17:30 - 18:30 Uhr Anmeldung bei Evy: +43/680 3323667

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

Dienstag, 08. Juli 2025

Pilates

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

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 10:00
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

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

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,

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, 09. Juli 2025

Almhüttenwanderung

Almhüttenwanderung Geführte Bergwanderung zu den urigsten Hütten im Glemmtal. Erlebe mit unserem Bergwanderführer Hans einen traumhaften Tag im Talschluss und lerne beim Besuch einer urigen Hütte alles Interessante und Wissenswerte über das Almleben in Saalbach Hinterglemm

Wo: Talschlussweg, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:15
Infos: +43 650 82 06 978, a.steiner@saalbach.com

Jumping Fitness

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

Wo: Glemmtaler Landesstraße 628, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Freitag, 11. Juli 2025

Wanderung Manlitzkogel

Wanderung Manlitzkogel Geführte Bergwanderung zum Manlitzkogel. 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: +43 650 82 06 978, a.steiner@saalbach.com

Montag, 14. Juli 2025

Wanderung am Kohlmais

Wanderung am Kohlmais

Wo: Skiliftstraße, 5753 Saalbach
Beginn: 09:30
Infos: +43 650 8206978, a.steiner@saalbach.com

Pilates

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

Wo: Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach
Beginn: 16:00
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Mittwoch, 16. Juli 2025

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: 14:30
Infos: +43/6541-6800 204, hallo@physiocorinne.at

Jumping Fitness

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

Wo: Glemmtaler Landesstraße 628, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Yoga Session

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

Hypnose - Kraft & Motivation

Hypnose - Kraft & Motivation Erlebe in einem sicheren Raum Entspannung & Leichtigkeit. Und lade dich auf mit Kraft und Motivation

Wo: Glemmtaler Landesstr. 341c, 5753 Saalbach
Beginn: 18:45
Infos: +43/664 3603059, federleicht.yoga.hypnose@gmail.com

Freitag, 18. Juli 2025

Bike Schrauber Basic Kurs

Bike Schrauber Basic Kurs Der Bike Schrauber Kurs mit Peter vom Paradise Workshop richtet sich an alle Selbermacher/innen. Hier lernst du, wie du dein Bike selbst pflegen, reparieren und Instand halten kannst.

Wo: Unterdorf 353, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43/6541/6800-204, a.steiner@saalbach.com

Sonntag, 20. Juli 2025

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: +43 / 677 62035081 ,

Mittwoch, 23. Juli 2025

WALDYOGA & Brunch

WALDYOGA & Brunch

Wo: Reiterkogel Talstation, Reiterkogelweg, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:00
Infos: +43 6604810464, miriam_scharnagl@hotmail.com

Jumping Fitness

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

Wo: Glemmtaler Landesstraße 628, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Sonntag, 27. Juli 2025

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,

Mittwoch, 30. Juli 2025

Jumping Fitness

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

Wo: Glemmtaler Landesstraße 628, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: Carina Embacher +43/664 3924707,

Yoga Session

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

Mittwoch, 13. August 2025

Yoga Session

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

Freitag, 15. August 2025

Bike Schrauber Basic Kurs

Bike Schrauber Basic Kurs Der Bike Schrauber Kurs mit Peter vom Paradise Workshop richtet sich an alle Selbermacher/innen. Hier lernst du, wie du dein Bike selbst pflegen, reparieren und Instand halten kannst.

Wo: Unterdorf 353, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43/6541/6800-204, a.steiner@saalbach.com

Dienstag, 19. August 2025

Kreativ Workshop - Eco Print

Kreativ Workshop - Eco Print Wir drucken mit einer besonderen Technik und mit reiner Pflanzenkraft verschiedene Naturmaterialien auf Stoff.

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

Mittwoch, 20. August 2025

WALDYOGA & Brunch

WALDYOGA & Brunch

Wo: Reiterkogel Talstation, Reiterkogelweg, 5754 Hinterglemm
Beginn: 09:00
Infos: +43 6604810464, miriam_scharnagl@hotmail.com

Sonntag, 24. August 2025

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: +43 / 677 62035081 ,

Mittwoch, 27. August 2025

Yoga Session

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

Hypnose - Kraft & Motivation

Hypnose - Kraft & Motivation Erlebe in einem sicheren Raum Entspannung & Leichtigkeit. Und lade dich auf mit Kraft und Motivation

Wo: Glemmtaler Landesstr. 341c, 5753 Saalbach
Beginn: 18:45
Infos: +43/664 3603059, federleicht.yoga.hypnose@gmail.com

Mittwoch, 03. September 2025

Yoga Session

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

Mittwoch, 10. September 2025

Yoga Session

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

Freitag, 26. September 2025

Wanderung Manlitzkogel

Wanderung Manlitzkogel Geführte Bergwanderung zum Manlitzkogel. 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: +43 650 82 06 978, a.steiner@saalbach.com