

# MEIN SAALBACH PROGRAMM

## 21. DEZEMBER 2025 - 22. MÄRZ 2026

### Sonntag, 21. Dezember 2025

---

#### Weihnachts-Brunch

Weihnachts-Brunch Die Weihnachtszeit ist die Zeit des Zusammenseins – des Innehaltens, Genießens und Miteinanders. Deshalb möchten wir euch herzlich zu unserem HOL TEAM Weihnachts-Brunch einladen.

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

### Montag, 22. Dezember 2025

---

#### Conditioning

Conditioning Dich erwartenfordernde 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, 23. Dezember 2025

---

#### 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 628, 5753 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,

### Freitag, 26. Dezember 2025

---

### **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,

## **Montag, 29. Dezember 2025**

---

### **Pilates**

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

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach  
**Beginn:** 09:00  
**Infos:** Evy Lecher +43/680 3323667,

## **Dienstag, 30. Dezember 2025**

---

### **Geführte Schneeschuh wanderung: Talschluss**

Geführte Schneeschuhwanderung: Talschluss Geniesse die wundervolle Seite des Glemmtaler Talschlusses bei einer geführten Schneeschuhwanderung. Ziehe deine eigenen Spuren durch den pulvigen Schnee, vergiß den Alltag und die Arbeit und lass dich treiben in die Schönheit der Natur.

**Wo:** Talschlussweg, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 10:00  
**Infos:** +43/664 8752927, lappianne@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,

## **Donnerstag, 01. Januar 2026**

---

### **Geführte Schneeschuh wanderung: Reiterkogel**

Geführte Schneeschuhwanderung

**Wo:** Zwölferkogelweg 208, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 10:00  
**Infos:** +43/664 8752927, lappianne@hotmail.com

## **Freitag, 02. Januar 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,

## **Dienstag, 06. Januar 2026**

---

### **Geführte Schneeschuh wanderung: Talschluss**

Geführte Schneeschuhwanderung: Talschluss Geniesse die wundervolle Seite des Glemmtaler Talschlusses bei einer geführten Schneeschuhwanderung. Ziehe deine eigenen Spuren durch den pulvigen Schnee, vergiß den Alltag und die Arbeit und lass dich treiben in die Schönheit der Natur.

**Wo:** Talschlussweg, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 10:00  
**Infos:** +43/664 8752927, lappianne@hotmail.com

## **Mittwoch, 07. Januar 2026**

---

### **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, 08. Januar 2026**

---

### **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,

### **Geführte Schneeschuh wanderung: Reiterkogel**

Geführte Schneeschuhwanderung

**Wo:** Zwölferkogelweg 208, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 10:00  
**Infos:** +43/664 8752927, lappianne@hotmail.com

### **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,

## **Freitag, 09. Januar 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

### **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:** 18:00  
**Infos:** +43/6541-6800 204, hallo@physiocorinne.at

## **Sonntag, 11. Januar 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:** +43 / 677 62035081 ,

### **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

## **Dienstag, 13. Januar 2026**

---

### **Geführte Skitour für Fortgeschrittene mit Bergführer**

Geführte Skitour für Fortgeschrittene mit Bergführer Unsere Bergführer der Mountainguide Saalbach nehmen dich mit auf einen unvergesslichen Skitouren Tag und zeigen dir die Schönheit des Glemmtals. Treffpunkt: Talstation

Westgipfelbahn, 9-ca. 16 Uhr

**Wo:** Schwarzacherweg, 5754 Hinterglemm

**Beginn:** 09:00

**Infos:** +43/66475007628, info@mountainguide-saalbach.at

### **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

## **Donnerstag, 15. Januar 2026**

---

### **Lawinenkurs Theorie**

Lawinenkurs - deine Sicherheit liegt uns am Herzen! Egal ob Skitour, Freeriden oder Schneeschuhwandern, wer abseits von Wegen und Pisten im Winter in den Bergen unterwegs ist, sollte sich mit der Materie Schnee und alpinen Gefahren auskennen. Aus diesem Grund veranstalten wir einen ganzheitlichen Lawinenkurs mit der Alpinskischule Markus Hinrött

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach

**Beginn:** 19:00

**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Freitag, 16. Januar 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:** 09:00

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

### **Lawinenkurs Praxistag**

Lawinenkurs Praxistag - Auf Nummer sicher gehen! An diesem Tag trainiert unser Bergführer die Lawinenkunde mit dir im Gelände und zeigt dir alles, was du für einen sicheren Tag in den winterlichen Bergen benötigst. Theorieteil ist keine Voraussetzung! Dauer: 9-15 Uhr. Falls du keine eigene LVS Ausrüstung hast, gibt es Leihausrustung

**Wo:** Hochalmbahn Talstation,  
**Beginn:** 09:00  
**Infos:** +43/6541-6800204, a.steiner@saalbach.com

### **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

## **Dienstag, 20. Januar 2026**

---

### **Geführte Ski Tour für Beginner:innen mit Bergführer**

Geführte Skitour Beginner mit Bergführer

**Wo:** Schwarzacherweg, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 09:00  
**Infos:** +43/66475007628, info@mountainguides-saalbach.at

### **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

## **Mittwoch, 21. Januar 2026**

---

### **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, 22. Januar 2026**

---

### **KI-Workshop**

KI-Workshop  
**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach  
**Infos:** +43 6541 6800204, a.steiner@saalbach.com

## **Freitag, 23. Januar 2026**

---

### **Glemmy Offroad Adventure Park**

Glemmy Offroad Adventure Park  
**Wo:** Burgsteinweg 2, 5752 Viehhofen  
**Beginn:** 15:30  
**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Dienstag, 27. Januar 2026**

---

### **Freeride Tag mit Bergführer**

Freeride Tag mit Bergführer

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 306, 5753 Saalbach

**Beginn:** 09:00

**Infos:** +43/66475007628, info@mountainguides-saalbach.at

## **Donnerstag, 29. Januar 2026**

---

### **Kreativ Holz - Workshop**

Kreativ Holz - Workshop Hobeln, Schleifen, Schnitzen - Entdecke deine Kreativität! Bei diesem Workshop kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und ein eigenes Kunstwerk aus Holz kreieren. Die Künstler der Glemmart Holzmanufaktur zeigen dir alles, was du dafür brauchst und noch viel mehr.

**Wo:** Dorfstr. 272, 5754 Hinterglemm

**Beginn:** 14:00

**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Montag, 02. Februar 2026**

---

### **Sauerteig Brot Backkurs by Brototyp**

Sauerteig Brot Backkurs by Brototyp In diesem Kurs widmen wir uns dem Backen mit Roggensauerteig und du lernst, wie man Schritt für Schritt ein aromatisches Krustenbrot aka Vollkorn-Roggen Mischbrot backt. Gebacken wird in der wunderschönen Rooftop Küche der Grand Pension Franziska. Natürlich darf als Abschluss das gemeinsame Verkosten der Kursergebnisse bei Jause mit Antipasti nicht fehlen. Ideal zum Einstieg fürs Backen mit Sauerteig!

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 317, 5753 Saalbach

**Beginn:** 16:00

**Infos:** Evy Lecher +43/680 3323667,

## **Dienstag, 03. Februar 2026**

---

### **Geführte Skitour für Fortgeschrittene mit Bergführer**

Geführte Skitour für Fortgeschrittene mit Bergführer Unsere Bergführer nehmen dich mit auf einen unvergesslichen Skitouren Tag und zeigen dir die Schönheit des Glemmtals.

**Wo:** Schwarzacherweg , 5754 Hinterglemm

**Beginn:** 09:00

**Infos:** +43/66475007628, info@mountainguides-saalbach.at

## **Sonntag, 08. Februar 2026**

---

### **TEAM Iglubau & Käsefondue**

TEAM Iglubau & Käsefondue

**Wo:** Talschlussweg, 5754 Hinterglemm/Lengau

**Beginn:** 09:00

**Infos:** +43/6541-6800 204, a.steiner@saalbach.com

## **Dienstag, 10. Februar 2026**

---

### **Workshop Fußreflexzonen massage**

Workshop: Fußreflexzonenmassage

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 550, 5753 Saalbach

**Beginn:** 14:00

**Infos:** +43/6541/6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Sonntag, 15. Februar 2026**

---

### **Glemmy Offroad Adventure Park**

Glemmy Offroad Adventure Park

**Wo:** Burgsteinweg 2, 5752 Viehhofen

**Beginn:** 14:00

**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Mittwoch, 25. Februar 2026**

---

### **Tapas Abend**

Tapas Abend Ein Tisch voller kleiner Köstlichkeiten, gute Gespräche, Lachen, echte Begegnungen – ohne Erwartungen, ohne Programm. Einfach ein Raum, in dem du sein darfst.

**Wo:** Glemmtaler Landesstr. 447, 5753 Saalbach

**Beginn:** 18:30

**Infos:** +43/680 3323667,

## **Montag, 09. März 2026**

---

### **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

## **Dienstag, 10. März 2026**

---

### **Kreativ Holz - Workshop**

Kreativ Holz - Workshop Hobeln, Schleifen, Schnitzen - Entdecke deine Kreativität! Bei diesem Workshop kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und ein eigenes Kunstwerk aus Holz kreieren. Die Künstler der Glemmart Holzmanufaktur zeigen dir alles, was du dafür brauchst und noch viel mehr.

**Wo:** Dorfstr. 272, 5754 Hinterglemm

**Beginn:** 16:00

**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Mittwoch, 11. März 2026**

---

### **Glemmy Offroad Adventure Park**

Glemmy Offroad Adventure Park

**Wo:** Burgsteinweg 2, 5752 Viehhofen

**Beginn:** 15:00

**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.com

## **Montag, 16. März 2026**

---

### **5. KLEIDER-TAUSCH-PARTY**

5. 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:** 17:00

**Infos:** +43 6541 6800204, a.steiner@saalbach.com

## **Sonntag, 22. März 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:** +43 / 677 62035081 ,

**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](mailto:contact@saalbach.com)

Änderungen vorbehalten!