

# MEIN SAALBACH PROGRAMM

## 18. JUNI - 28. SEPTEMBER 2026

### Donnerstag, 18. Juni 2026

---

#### Wine & Painting Event

Wine & Painting Event

**Wo:** Hasenbachweg 378, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 16:00  
**Infos:** +43/6541 6800-204, a.steiner@saalbach.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, 19. Juni 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

### Montag, 22. 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, 23. 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, 24. Juni 2026**

---

### **Almhütten-wanderung**

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

**Wo:** Talschlussweg, 5754 Hinterglemm  
**Beginn:** 09:15  
**Infos:** ,

### **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,

## **Donnerstag, 25. Juni 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,

### **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, 26. Juni 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

## **Dienstag, 30. Juni 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,

## **Mittwoch, 01. Juli 2026**

---

### **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**

---

### **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

## **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](mailto:contact@saalbach.com)  
Änderungen vorbehalten!