

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 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. 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 pulvrigen 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 pulvrigen 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 Mountainguides 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@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

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 Hinrböck

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 Leihhausrüstung

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
Änderungen vorbehalten!