

MEIN SAALBACH PROGRAMM

01. - 10. APRIL 2025

Dienstag, 01. April 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: 19:30

Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Mittwoch, 02. April 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

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: 18:15

Infos: +43/6541-6800 204, corinne@physio-schattberg.at

Donnerstag, 03. April 2025

Hatha Yoga

Hatha Yoga Bei dieser Art von Yoga werden Körperübungen, auch Asanas genannt, mit speziellen Atemtechniken, Pranayama, kombiniert.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 341c, 5753 Saalbach

Beginn: 17:30

Infos: +43/664 3603059, federleicht.yoga.hypnose@gmail.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. 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,

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

Dienstag, 08. April 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: 19:30
Infos: Evy Lecher +43/680 3323667,

Donnerstag, 10. April 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. 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,

Hatha Yoga

Hatha Yoga Bei dieser Art von Yoga werden Körperübungen, auch Asanas genannt, mit speziellen Atemtechniken, Pranayama, kombiniert.

Wo: Glemmtaler Landesstr. 341c, 5753 Saalbach
Beginn: 18:00
Infos: +43/664 3603059, federleicht.yoga.hypnose@gmail.com

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!