

FIT.INS FRÜHJAHR 2026



STANDORTMARKETING
Hohe Salve – Wildschönau

HIGHLIGHT
**Große
Gesundheits-
straße**

Fr., 20.3.2026
in Itter

3. GESUNDHEITS- & VITALITÄTSWOCHE

in der Region Hohe Salve –
Wildschönau

Montag, 16. März – Freitag, 20. März 2026

SCHWERPUNKT:

**Bewusste Ernährung
& Bewegung – g'sund bleiben**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 **LAND
TIROL**

 Kofinanziert von der
Europäischen Union

LEADER
Entwicklung durch regionale Identifizierung

Das Standortmarketing Hohe Salve – Wildschönau lädt bereits zum 3. Mal zur Gesundheits- & Vitalitätswoche unter dem Motto „Fit ins Frühjahr“ ein. Freu dich auf motivierende Workshops, Vorträge und Trainings rund um deine Gesundheit – gemeinsam mit Anbieter:innen aus der Region.

PROGRAMM

Montag, 16.3.2026

TRAINING

10:00 Uhr | Schulzentrum Hopfgarten, Turnsaal
Training „Traditionelles Hatha Yoga“ mit Natalie Heinricher

Freue dich auf eine Yoga-Einheit, die dir die Kunst der Atmung in Kombination mit Bewegung lehrt. Die Einheit ist für jeden geeignet – komm' und lass dich inspirieren. Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Wasser mitnehmen. Anmeldung bis Sa, 14.3. um 15:00 Uhr. Dauer ca. 1,5h / max. 20 Teilnehmer.

TRAINING

17:45 / 18:30 Uhr | Volksschule Itter
Offenes Lauftraining für motivierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit LG Decker

17:45 – 18:45 Uhr Kinder (10-12 Jahre) ca. 2,5 km Laufen in der Gruppe mit Übungen zu Beweglichkeit und Lauftechnik. 18:30 – 19:30 Uhr Jugendliche und Erwachsene (ab 12 Jahre) ca. 7 km leistungsorientiertes Laufen in Kleingruppen mit Intervalleinheiten und Laufschule. Bei jeder Witterung.

VORTRAG

19:00 Uhr | Salvena Hopfgarten, Kulturraum
Vortrag „Nahrungsergänzungsmittel – Wundermittel oder Wahnsinn?“ mit Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc., Dipl. DA

HIGH-LIGHT

Magnesium im Sport, Proteinshakes nach dem Training, Vitamine „zur Sicherheit“ oder Omega-3 als Allheilmittel – Nahrungsergänzungsmittel boomen. Doch was ist wirklich sinnvoll, wo beginnt der gefährliche Hype und können Pulver, Kapseln & Co. unserer Gesundheit schaden? In diesem Vortrag lernst du, Gesundheitsversprechen kritisch zu hinterfragen. Anschließend prüfen wir Nahrungsergänzungsmittel auf Dopingsubstanzen und mögliche Überdosierungen – gerne auch mit mitgebrachten Produkten. Dauer ca. 1h., mit Vital-Kostproben: Fingerfood von den Schüler:innen der Polytechnischen Schule Hopfgarten, Fachbereich Dienstleistung/Tourismus

Dienstag, 17.3.2026

WORKSHOP

10:00 Uhr | Mount Med Resort, Oberau/Wildschönau
Workshop „Bewusst kochen. Gesund genießen.“

In unserem Kochkurs im Mount Med Resort erhältst du Einblicke in die gesunde Küche des Hauses und lernst ausgewogene, schmackhafte Gerichte kennen. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Rezepte, die auch zu Hause gelingen. Im Mittelpunkt steht die Freude an bewusster Ernährung. Für alle, die gesund essen möchten – mit Leichtigkeit und Freude. Dauer ca. 1,5 h / max. 20 Teilnehmer.

WORKSHOP

14:00 Uhr | Das Hohe Salve Move & Relax, Hopfgarten
Workshop „Entdecke die Kraft der Atmung“ mit Daniela Gwiggner, BA

Erfahre in diesem Workshop, wie bewusste Atmung Energie schenkt, Wohlbefinden steigert und bei Beschwerden unterstützen kann. Mit leicht umsetzbaren Atemtechniken, praktischen Übungen und Unterlagen für die eigene Praxis. Dauer ca. 2,5 Stunden / max. 20 Teilnehmer.

VORTRAG

19:00 Uhr | KulturEck, Oberau/Wildschönau
Vortrag „Gesundheit ist uns allen wichtig – zumindest im Kopf“ mit Angela Gschwentner & Dr. Helga Vollendorf

Im Alltag bleibt Gesundheit jedoch oft zwischen Terminen, Verpflichtungen und Erschöpfung auf der Strecke. Wir wissen, was uns guttut, setzen es aber nicht um. Wir zeigen, wie Gesundheit wieder alltagstauglich wird. Denn dein Alltag von heute bestimmt dein Leben von morgen! Zum Abschluss: angeleitete Fußreflexzonen-Massage – praktisch, alltagstauglich und ohne Vorkenntnisse. Dauer ca. 1,5 Stunden.

Mittwoch, 18.3.2026

TRAINING

08:00 – 20:00 Uhr | FIT5 Bewegungsboutique, Oberau/Wildschönau | **Tag der offenen Tür – FIT5 bei Guido**

Zum Ausprobieren: innovative Trainingskonzepte rund um Koordination, Beweglichkeit, Muskel- und Herz-Kreislauftraining. Entdecke wie ganzheitliches, achtsames Training Körper, Nervensystem und Wohlbefinden stärkt. Klein, fein und persönlich – zum Kennenlernen und Mitmachen.

SEH- & HÖRTEST

09:00 – 17:00 Uhr | vor Büro Sozial-
& Gesundheitssprengel, Oberau/Wildschönau
Gratis Seh- und Hörtests: Hartlauer Gesundheitsbus

Gutes Sehen und Hören bedeuten Lebensqualität. Im Hartlauer Gesundheitsbus überprüfen erfahrene Fachkräfte Sehstärke und Hörstatus und informieren zu passenden Gesundheitsprodukten. Alle Gesundheitschecks sind kostenlos und unverbindlich.

VORTRAG

09:30 Uhr | Klafs Sauna & Spa, Sonnwiesenweg
Hopfgarten | **Vortrag „Gesunde Gewohnheiten etablieren“ mit Mag. Barbara Baumgartner, Bsc., AUVA Außenstelle Innsbruck**

Gesunde Gewohnheiten sind wichtig für das Wohlbefinden im Alltag. Der Vortrag zeigt, was Gesundheitskompetenz bedeutet und warum kleine Gewohnheiten große Wirkung haben. Mit einem kurzen angeleiteten Bodyscan und einem klaren 4-Schritte-Modell erfährst du, wie sich gesunde Gewohnheiten praktisch und alltagstauglich etablieren lassen. Dauer ca. 1h.

WORKSHOP

14:30 Uhr | Mittelschule Hopfgarten, Küche
Workshop „Power-Food – nährstoffreich kochen für mehr Bewegung“ mit Diplom-Ökotrophologin Christina Wiedemann

Wir kochen gemeinsam nährstoffreiche Gerichte, die deinem Körper optimale Power für einen aktiven Alltag schenken. Praxisnah erfährst du, wie du mit der richtigen Ernährung deine Leistungsfähigkeit stärken und langfristig unterstützen kannst. Schürze und Vorratsdose mitnehmen. Dauer ca. 3h / max. 12 Teilnehmer.

TRAINING

17:00 / 18:00 / 19:00 Uhr | Volksschule Itter
Offenes Lauftraining für motivierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit LG Decker

17.00 – 18.00 Uhr Kinder (6-10 Jahre) spielerische Übungen zu Beweglichkeit und Lauftechnik. 18.00 – 19.00 Uhr Kinder (10-12 Jahre) Übungen zu Beweglichkeit und Lauftechnik, Zirkeltraining und Spiele. 18.00 – 19.00 Uhr Jugendliche und Erwachsene (ab 12 Jahre) ca. 7 km leistungsorientiertes Laufen in Kleingruppen mit Intervalleinheiten und Laufschule. 18.00 – 19.00 Uhr Übungen zu Beweglichkeit und Lauftechnik, Spiele. Bei jeder Witterung.

TRAINING

18.00 Uhr | Das Hohe Salve Move & Relax, Hopfgarten
After-Work „Barfußtraining & Gleichgewicht“ mit Daniel Wieser

Natürlich bewegen, bewusst spüren, nachhaltig regenerieren – Move & Relax stellt achtsame Bewegung in den Mittelpunkt. Gleichgewichts- und Barfußtraining stärken die Basis und fördern durch gezielte Aktivierung des Fußgewölbes Balance, Stabilität, Körperwahrnehmung, Haltung und Koordination. Dauer ca. 50min / max. 15 Teilnehmer.

Donnerstag, 19.3.2026

TRAINING

08:00 Uhr | Mount Med Resort, Oberau/Wildschönau
Early-Bird-Training „Fußgymnastik?“

Der Name täuscht: Es geht um weit mehr als die Füße. Balanceübungen aktivieren den ganzen Körper und fördern Stabilität, Konzentration und Vertrauen. Diese „Fußpflege der anderen Art“ stärkt Koordination und Haltung. Ein Kurs für alle, die die Kraft eines sicheren Standes erleben möchten. Dauer ca. 45min / max. 20 Teilnehmer.

VORTRAG

19:00 Uhr | Mount Med Resort,
Oberau/Wildschönau
Vortrag „Wie verändert sich der Stoffwechsel durch Sport?“ mit Dr. Stephan Papp

HIGH-
LIGHT

Wie reagiert unser Stoffwechsel auf regelmäßige Bewegung – und warum ist Sport weit mehr als Kalorienverbrauch? Dr. Stephan Papp gibt in seinem Vortrag einen fundierten Einblick in die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Stoffwechselprozessen und langfristiger Gesundheit. Klar, verständlich und auf Basis aktueller medizinischer Erkenntnisse zeigt er, wie gezielte Bewegung den Stoffwechsel unterstützen kann – individuell gedacht und ärztlich eingeordnet. Dauer ca. 1,5h inkl. Zeit für Fragen.

INFO

Der Besuch aller Veranstaltungen ist **KOSTENLOS**. Bitte melde dich an – die Plätze sind begrenzt.

Hier geht's zur Online-Anmeldung



Freitag, 20.3.2026

13:00 – 17:00 Uhr

Turnsaal & Mehrzweckraum Itter, Dorfplatz

Große Gesundheitsstraße

13 Uhr Feierliche Eröffnung durch

Obmann Paul Sieberer und Bürgermeister
Roman Thaler und den ehemaligen
Ski-Rennläufern **Manfred Pranger**
und **Reinfried Herbst**

Angeborene Stationen:

- **Gleichgewichts-/Stabilitätstests**
avomed-Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und
Gesundheitsförderung in Tirol
- **Vitalcheck: Überprüfung Blutdruck, Puls,
Sauerstoffsättigung & Temperatur**
Sozial- und Gesundheitssprengel
Hopfgarten/Itter
- **Unterstützung in der häuslichen Pflege**
Sozial- und Gesundheitssprengel Hopfgarten/Itter
- **Beratung bei Pflegebedürftigkeit**
Case & Care Manager Dietmar Strobl
- **Informationen zur Telemedizin und Telepflege**
HerzMobil Tirol – Team St. Johann
- **Wege in ein selbstbestimmtes Leben**
Lebenshilfe Tirol gem GmbH
- **Begegnungsort für Familien**
Eltern-Kind-Zentrum Hopfgarten
- **Therapie-Angebote in der Region**
Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Heilmassage,
Psychologie & Diätologie, Therapiezentrum Hopfgarten
- **Fitness-Beratung & Körperfettanteil**
INJOY Fitnessstudio Hopfgarten
- **Hörtest & Hörgeräteservice** | B & B Optik, Hopfgarten inkl.
QuickCheck-Hörtest durch Robert Heuberger, Fa. Signia Hörgeräte
- **Energie, Wachstum & Yoga** | Vollkommen leben.
Viktoria und Anna-Lena Mauracher, Hopfgarten
- **Bewegungsübungen mit Kreiselspiel**
Bewegungswerkstatt Herbert Handler
- **Bewusstsein für regionale Lebensmittel**
Bäuerinnen Itter
- **Saisonales Gemüse frisch vom Feld**
Tiroler Gemüsebox, Kramsach
- **Einsatzfahrzeuge: Hilfe im Notfall**
Rotes Kreuz Brixental

Verpflegung
von den Itterer
Bäuerinnen am
Dorfplatz

**Kinder-
programm** mit
dem Clown Bogi,
EkiZ-Bastecke
& Fotobox

**Einsatz-
fahrzeuge
kennenlernen:**
Rotes Kreuz
Brixental

**Rätsel-Rallye
für Kinder
& Jugendliche:**
Preisverlosung
um 15.30 Uhr

Fachvorträge & Workshops

14:00 Uhr

**Helfen macht gesund – warum Engagement
glücklich und lange Leben lässt**

Freiwilligenzentrum Kitzbüheler Alpen

15:00 Uhr

**Alltagsfitness: Physiotherapeutische Übungen
für mehr Beweglichkeit**

Therapiezentrum Hopfgarten

16:00 Uhr

**Wie Energie und Schwingung
unser Wohlbefinden beeinflussen**

Vollkommenleben, Viktoria und Anna-Lena Mauracher, Hopfgarten

ab 12:30 Uhr

Pressknödel mit Suppe oder Kraut | Kaffee & Kuchen

von den Itterer Bäuerinnen

Ein großes **DANKE** geht an unsere Sponsoren
für die Unterstützung!

**AUTOHAUS
Fuchs**

DAKA
www.daka.tirol

**metallbau
thomas feller**

**Holzbau
Feller**

DECKER
Einrichtung in besten Händen

REGIONALMANAGEMENT
Kitzbüheler Alpen

KUUSK
REGIONALMANAGEMENT

PulsCare

Wir bitten nach Möglichkeit um eine umweltfreundliche Anreise mit
den öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Rad.

Gesundheit ist unser höchstes Gut.



STANDORTMARKETING
Hohe Salve – Wildschönau

Marktgasse 2
6361 Hopfgarten im Brixental
T. +43 676 83179180
info@hohesalve-wildschoenau.at

www.hohesalve-wildschoenau.at



AUTOHAUS
Fuchs

DAKA
www.daka.tirol

metallbau
thomas feller

Holzbau
Feller

DECKER
Einrichtung in besten Händen

REGIONALMANAGEMENT
Kitzbüheler Alpen

KUUSK
REGIONALMANAGEMENT

PulsCare



WILDSCHÖNAU

Kitzbüheler
Alpen
REGION HOHE SALVE

WI
WIRTSCHAFT
HOPFGARTEN-ITZER

WIWI
Wildschönauer
Wirtschaft

WV