SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE 2026

heart · mind · soul · health

schwarz

	MONTAG 18. Mai	DIENSTAG 19. Mai	MITTWOCH 20. Mai	DONNERSTAG 21. Mai	FREITAG 22. Mai
04.30		4.30 - ca. 8 Uhr | SONNENAUFGANGS-TOUR Barbara Uhl			
09.00	9 - 9.50 Uhr | MORGEN-YOGA: SANFT IN BEWEGUNG - Sinah Diepold	9 - 9.50 Uhr | MORGEN-YOGA: KRAFT & KLARHEIT Sinah Diepold	9 - 9.40 Uhr | FUNCTIONAL MOVEMENT Ranja Weis	9 - 9.40 Uhr | MEDITATIONSTECHNIKEN Ranja Weis	9 - 9.50 Uhr | YOGA Yoga Team
10.00	10 - 10.50 Uhr | DEEP STRENGTH PILATES Tanja Krodel	10 - 10.50 Uhr | FITNESS WORKOUT laut Wochenprogramm	10 - 10.50 Uhr | PHYSIO FITNESS Patrick Arnold	10 - 10.50 Uhr | FITNESS Dany Kahl	10 - 11.30 Uhr | ATMUNG IN BEWEGUNG Maria Felsner
11.00	11 - 11.50 Uhr | FASTEN ALS GEWINN Dr. Irene Brunhuber	11 - 11.50 Uhr | REFORMER VS. KRAFTTRAINING Maria Felsner	11 - 11.50 Uhr | HEILUNG IST KEIN WETTBEWERB Kathie Kleff	11 - 11.50 Uhr | MOVE AND MIND Dr. Heidi Pirktl	
12.00					
13.00		12.30 - 13.30 Uhr | REFORMER KLASSE | € Maria Felsner		13 - ca. 16 Uhr | WALDBADEN Barbara Uhl	
14.00	14 - 14.50 Uhr | Q&A: UVIDA Fitness Team	14 - 15.50 Uhr | FERMENTIEREN | € Dr. Irene Brunhuber	14 - 14.50 Uhr | Q&A: IHHT Spa ExpertInnen		14 - 14.50 Uhr | Q&A: IHHT Fitness Team
15.00	15 - 15.50 Uhr | DIE 10-30 METHODE Tanja Krodel	15 - 15.50 Uhr | FITNESS Dany Kahl	15 - 15.50 Uhr | FITNESS Dany Kahl		15 - 15.50 Uhr | FITNESS WORKOUT laut Wochenprogramm
16.00	16 - 16.50 Uhr | SOUND BATH MIT KRISTALL-KLANGSCHALEN - Sinah Diepold	16 - 16.50 Uhr | STRETCHING – LOSLASSEN & REGENERIEREN - Patrick Arnold	16 - 16.50 Uhr | YIN YOGA Ranja Weis	16 - 16.50 Uhr | 5 ELEMENTS QI GONG FLOW Wolfgang Stemer	
17.00	17 - 17.50 Uhr | FASTEN ALS GEWINN Dr. Irene Brunhuber	17 - 18.30 Uhr | TAO BREATHWORK Wolfgang Stemer	17 - 17.50 Uhr | FAKTENCHECK LONGEVITY Dr. Heidi Pirktl & Dr. Irene Brunhuber	17 - 17.50 Uhr | IST DAS NOCH LIEBE ODER GIFT? Kathie Kleff	
18.00	18 - 18.45 Uhr | SOCIAL RUN Verena & Elias				

= YOGA = AKTIV = MINDFULNESS = TALK

€ = EINHEIT MIT ZUSATZKOSTEN. DER PREIS IST IN DER APP ERSICHTLICH.

Programmänderungen vorbehalten