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			
08.00					**8 - 8.50 Uhr | FASZIEN POWER AM MORGEN** powered by BLACKROLL - Stefan Schneider
09.00	**9 - 9.50 Uhr | YOGA** laut Wochenprogramm	**9 - 9.50 Uhr | YOGA** laut Wochenprogramm	9 - 9.40 Uhr | **FUNCTIONAL MOVEMENT** Ranja Weis	9 - 9.40 Uhr | **MEDITATIONSTECHNIKEN** Ranja Weis	**9 - 9.50 Uhr | YOGA** laut Wochenprogramm
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 | FULL BODY BURN** Dany Kahl	**10 - 11.30 Uhr | ATME DICH FREI** 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	**13 - 13.50 Uhr | STRATEGIEN FÜR BESSEREN SCHLAF** powered by BLACKROLL - Stefan Schneider	
14.00	**14 - 14.50 Uhr | Q&A: IHHT** Me Holistic Gesundheitsexpert:innen	**14 - 15.50 Uhr | WORKSHOP: FERMENTIEREN | €** Dr. Irene Brunhuber	**14 - 14.50 Uhr | Q&A: CRYO** Me Holistic Gesundheitsexpert:innen	**14 - 14.50 Uhr | Q&A: UVIDA** Me Holistic Gesundheitsexpert:innen	
15.00	**15 - 15.50 Uhr | DIE 10-30 METHODE** Tanja Krodel	**15 - 15.50 Uhr | CORE CONTROL -** Dany Kahl	**15 - 15.50 Uhr | SWEAT CIRCUIT -** Dany Kahl	**15 - 15.50 Uhr | FITNESS WORKOUT** laut Wochenprogramm	
16.00	**16 - 16.50 Uhr | BALANCE - VINYASA FLOW** Anna Schweinberger	16 - 16.50 Uhr | **STRETCHING – LOSLASSEN & REGENERIEREN** - Patrick Arnold	**16 - 17.00 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