SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE 2026

heart · mind · soul · health

schwarz

	MONTAG 18. Mai	DIENSTAG 19. Mai	MITTWOCH 20. Mai	DONNERSTAG 21. Mai
04.30		4.30 - 7 Uhr | **SONNENAUFGANGS-TOUR** Barbara Uhl		
09.00	9 - 9.50 Uhr | **YOGA** Sinah Diepold	9 - 9.50 Uhr | **YOGA** Sinah Diepold	9 - 9.40 Uhr | **FUNCTIONAL MOVEMENT** Ranja Weis	9 - 9.40 Uhr | **MEDITATIONSTECHNIKEN** Ranja Weis
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
11.00	11 - 11.50 Uhr | **MEIN GEWICHT IM GLEICHGEWICHT** 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 | **DIE TOP TEN LABORWERTE** Dr. Heidi Pirktl
12.00		12.30 - 13.30 Uhr | **REFORMER KLASSE | €** Maria Felsner		
13.00			13 - 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** Fitness Team	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	10 - 10.50 Uhr | **FITNESS WORKOUT** laut Wochenprogramm
16.00	16 - 16.50 Uhr | **SOUND BATH** Sinah Diepold	15 - 15.50 Uhr | **DEHNEN** 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 | **MEIN GEWICHT IM GLEICHGEWICHT** Dr. Irene Brunhuber	15 - 15.50 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