SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE 2026

heart · mind · soul · health

schwarz

	MONTAG 18. Mai	DIENSTAG 19. Mai	MITTWOCH 20. Mai	DONNERSTAG 21. Mai
04.30		4.30 - ca. 8 Uhr | **SONNENAUFGANGS-TOUR** Barbara Uhl		
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
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
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