

SONNTAG 1. Juni 2025	MONTAG 2. Juni 2025	DIENSTAG 3. Juni 2025	MITTWOCH 4. Juni 2025	DONNERSTAG 5. Juni 2025	FREITAG 6. Juni 2025
<p>MARIA FELSNER Aktiv: Nervus Vagus – Aktiviere deinen Selbstheilungserv 16.00 Uhr Dojo 50min</p>	<p>KESARI Meditations-Workshop: Stille finden trotz Gedanken 8.00 Uhr Raum der Stille 50min</p> <p>DR. I. BRUNHUBER Vortrag: Smart essen, stark performen - Ernährung & Supplements für deine Fitness 10.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>KESARI Vortrag: Bessere Entscheidungen treffen durch Meditation 14.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>FLORIAN REITER Vortrag: Kleine Veränderungen, große Wirkung - Mit Bewegung zu mehr Energie und langfristiger Gesundheit 16.00 Uhr Spa Bistro 50min</p>	<p>FLORIAN REITER Morgenaktivierung + 60min Trailrun-Einheit (für jedes Trailrun-Level geeignet) 7.30 Uhr Bliss House 90min</p> <p>KATHIE KLEFF Vortrag: Frieden beginnt in deinem autonomen Nervensystem 10.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>KATHRIN REITER Workshop: Gestalte deine persönlichen Kräftekarten 11.30 Uhr Greenvieh Chalet 180min</p> <p>NANCY BOLMERG Vortrag: Hormonpower – Alles über bioidentische Hormone 16.00 Uhr Spa Bistro 50min</p>	<p>MARIA FELSNER Aktiv: Breathe & Move 8.00 Uhr Dojo 50min</p> <p>MANNI GÜNTHER Vortrag: Stoffwechselanalysen und die richtige Dosierung von Bewegung und Training 10.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>NANCY BOLMERG Aktiver Vortrag: Smart Aging in Motion 14.00 Uhr Fitness Club 50min</p> <p>MARCEL CLEMENTI Vortrag: Yoga Mindset - Finde zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück 16.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>MARLIES RAICH Schwarz stays Marlies Raich im Gespräch: Erfolg, Familie & mentale Stärke 18.00 Uhr Greenvieh Chalet</p>	<p>MARCEL CLEMENTI Aktiv: Yoga Session (für jedes Level geeignet) 8.00 Uhr Greenvieh Chalet 50min</p> <p>NANCY BOLMERG Vortrag: Feel Your Best Die neuen Wechseljahre 10.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>KATHIE KLEFF Vortrag: Trauma, Wachstum & Manifestation 14.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>MARIA FELSNER Aktiv: Krafttraining – Deine Energiequelle Nr. 1 16.00 Uhr Fitness Club 50min</p>	<p>DR. HEIDI PIRKTL Vortrag: Move Your Mind - Wie Bewegung unsere Psyche stärkt 10.00 Uhr Spa Bistro 50min</p> <p>CROSSFIT ÖTZTAL Aktiv: Crossfit Training 14.00 Uhr Fitness Club 60min</p> <p>CROSSFIT ÖTZTAL Aktiv: Crossfit Training 16.00 Uhr Fitness Club 60min</p>

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung vorab – diese ist ab 10 Tagen vor der jeweiligen Einheit über die Schwarz App möglich.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE VOM 1. - 6. JUNI 2025

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Ein besonderer Zeitraum ganz im Zeichen des bewussten Lebens, der Inspiration und der ganzheitlichen Gesundheit – das sind die **Schwarz Gesundheitstage** im Alpenresort Schwarz.

Nach dem erfolgreichen Start im Juni und November 2024 freuen wir uns sehr, auch 2025 wieder eine besondere Woche voller Impulse für Körper, Geist und Seele gestalten zu dürfen.

Unsere Schwarz Gesundheitstage richten sich an alle Generationen – von jung bis jung geblieben.

Spannende Vorträge, praxisnahe Workshops und bewegende Einheiten bieten neue Perspektiven auf das Thema Gesundheit. Dabei stehen die vier Säulen

heart – mind – soul – health

im Mittelpunkt und bilden das Fundament für eine inspirierende Woche.

Das Programmangebot ist während der Gesundheitstage ohne zusätzliche Kosten nutzbar

Wer möchte, kann unseren Schwarz hilft Fonds mit einer freiwilligen Spende unterstützen - als Richtwert empfehlen wir € 10,- pro Programmpunkt – jeder Beitrag hilft.

Für das Highlight „**Schwarz stays. mit Marlies Raich**“ liegt der Richtwert bei € 22,-

Marlies Raich ist eine der erfolgreichsten Skirennläuferinnen Österreichs und mehrfache Weltcupsiegerin. Mit ihrer Erfahrung als Spitzensportlerin spricht sie heute über mentale Stärke, Motivation und den bewussten Umgang mit Herausforderungen.

Wichtig: Anmeldung erforderlich

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung notwendig. Diese ist ab 10 Tagen vor dem jeweiligen Programmpunkt bequem über die Schwarz App möglich.

Wir freuen uns auf eine Woche voller Inspiration, Bewegung und bereicherndem Austausch!

Herzlichst,
Familie Pirktl & die Schwarz Family

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

MARIA FELSNER



Sonntag 1.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Aktiv: Nervus Vagus – Aktiviere Deinen Selbstheilungsnerve

Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in unserem Nervensystem und beeinflusst direkt unsere Regeneration, Verdauung und Stressregulation. In dieser Einheit zeige ich dir, wie du ihn mit gezielten Bewegungs- und Atemtechniken sowie sanften Selbstmassagen aktivieren kannst. Du lernst, wie du dein Nervensystem gezielt beruhigen kannst – eine wertvolle Fähigkeit, die du auch zu Hause nutzen kannst, um mehr Entspannung und Resilienz in deinen Alltag zu bringen.

Mittwoch 4.6. von 8.00 – 8.50 Uhr

Aktiv: Atmung ist Bewegung – Breathe & Move

Ein bewusster Atemfluss ist der Schlüssel zu mehr Energie, Stabilität und Leichtigkeit in der Bewegung. Diese Einheit kombiniert gezielte Atemtechniken mit dynamischen Bewegungsabfolgen aus Pilates und Yoga. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft dabei, Blockaden zu lösen, den Körper geschmeidig zu halten und den Geist zu fokussieren. Besonders wichtig ist mir, dir alltagstaugliche Übungen mitzugeben, die du ganz einfach zu Hause anwenden kannst, um deine Atmung nachhaltig zu verbessern und dein Energielevel zu steigern.

Donnerstag 5.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Aktiv: Krafttraining – Deine Energiequelle Nr. 1

Mit zunehmendem Alter wird Muskulatur nicht nur zur essenziellen Energiequelle, sondern hat auch einen signifikanten Einfluss auf unseren Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und die allgemeine Vitalität. Ein gezielter Muskelaufbau schützt die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und ist einer der wichtigsten Faktoren für ein langes, gesundes Leben. In dieser Einheit erwartest dich ein individuell anpassbares Zirkeltraining, das die wichtigsten Muskelgruppen für Kraft, Stabilität und Mobilität aktiviert. Mein Fokus liegt darauf, dir ein Training zu zeigen, das du einfach in deinen Alltag integrieren kannst – denn langfristiger Muskelaufbau ist der Schlüssel für ein vitales und selbstbestimmtes Leben.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

KESARI



Montag 2.6. von 8.00 – 8.50 Uhr

Aktiv: Meditations-Workshop:

Stille finden trotz Gedanken

Erlebe, wie einfach es ist, das innere Gedankenkarussell zu überwinden. Eine geführte Meditation mit Anleitung.

Montag 2.6. von 14.00 – 14.50 Uhr

Vortrag: Bessere Entscheidungen treffen durch Meditation

Erfahre, wie Meditation dir hilft, klarer zu sehen und bewusster zu entscheiden - sowohl im Privatleben als auch im beruflichen Umfeld.

DR. IRENE BRUNHUBER



Montag 2.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Smart essen, stark performen: Ernährung & Supplements für Deine Fitness

Dr. Irene Brunhuber gibt in ihrem Vortrag praxisnahe Einblicke in die Rolle von Ernährung und gezielter Supplementierung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und allgemeines Wohlbefinden. Mit einem klaren Blick auf wissenschaftliche Grundlagen zeigt sie, wie smarte Entscheidungen im Alltag den entscheidenden Unterschied machen können.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

FLORIAN REITER



Montag 2.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Kleine Veränderungen, große Wirkung – Mit Bewegung zu mehr Energie und langfristiger Gesundheit

Florian Reiter zeigt, wie kleine Veränderungen zu mehr Energie, innerer Stärke und langfristiger Gesundheit führen können – unabhängig davon, ob jemand bereits regelmäßig läuft oder jetzt (wieder) mit Bewegung und Sport starten möchte. In seiner Keynote vermittelt er praxisnahes Wissen, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Sein Fokus liegt darauf, sich mit Freude zu bewegen, dranzubleiben oder (wieder) anzufangen, eine nachhaltige und gesunde Routine zu entwickeln und Sport als etwas zu erleben, das Freude, Leichtigkeit, Gesundheit, Verbundenheit und persönliche Weiterentwicklung mit sich bringt – ganz gleich, wo man gerade steht. Sport oder Laufen soll kein zusätzliches To-do sein und keinen Stress verursachen. Auch das Thema innerer Schweinehund wird von Florian unter die Lupe genommen. Neben wertvollen Impulsen bietet er interaktive Elemente sowie eine Q&A-Session an, in der er individuelle Fragen rund um Bewegung, Motivation und Gesundheit beantwortet. So können die Teilnehmer:innen praxisnahe Tipps für ihre persönliche Situation mitnehmen.

Dienstag 3.6. von 7.30 – 9.00 Uhr

Aktiv: Lauf- & Trailrun-Workshop

Starte den Tag mit einer belebenden Morgenaktivierung, gefolgt von einer 60-minütigen Trailrun-Einheit. Diese Einheit ist sowohl für Trailrunning-Einsteiger:innen als auch für erfahrene Läufer:innen geeignet und bietet die perfekte Gelegenheit, wertvolle Tipps für's Laufen im Gelände zu erhalten.

Strecke: ca. 7 km, 100-150 Hm, lockeres Tempo mit praktischen Inputs

Hinweis: Wettergerechte Laufbekleidung und Laufschuhe mit gutem Profil sind erforderlich.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

KATHRIN REITER



Dienstag 4.6. von 11.30 – 14.30 Uhr

Workshop: Persönliche Kraftkarten gestalten

Es gibt Tage, an denen wir uns eine kleine Erinnerung an unsere innere Stärke wünschen. In diesem Workshop gestaltest du deine eigenen Kraftkarten – persönliche Karten mit ansprechenden Farben, Symbolen oder stärkenden Worten. Diese Karten können dir im Alltag helfen, dich selbst zu motivieren, zur Ruhe zu kommen oder dich an das zu erinnern, was dir wichtig ist.

Es stehen unterschiedlichste Materialien zum Experimentieren zur Verfügung – Du hast Raum, verschiedene Techniken auszuprobieren und spielerisch herauszufinden, was sich für dich richtig anfühlt. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Gestaltung – es geht um deinen eigenen, individuellen Ausdruck.

Neben dem kreativen Arbeiten gibt es auch Zeit für Reflexion: Welche Botschaften tun mir gut? Welche Symbole oder Farben geben mir Kraft? In einem geschützten Raum kannst du ganz bei dir ankommen und bewusst gestalten, was dir guttut.

Am Ende hältst du eine kleine Sammlung an persönlichen Begleitern in der Hand, die dich inspirieren und stärken – wann immer du sie brauchst.

Optional von den Teilnehmenden mitzubringen: Foto von sich, Inspirierende Sprüche, Postkarten oder Fotos

Materialkosten p.P.: € 10,- bitte in bar mitbringen

MANNI GÜNTHER



Mittwoch 4.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Stoffwechselanalysen und die richtige Dosierung von Bewegung und Training

Manni Günther gibt spannende Einblicke in die Welt der modernen Diagnostik und individuellen Trainingssteuerung. Basierend auf über 500.000 ausgewerteten Stoffwechselanalysen zeigt er, wie eine präzise Messung des Stoffwechsels dabei hilft, Bewegung und Training optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

Egal ob Freizeit- oder Leistungssportler:in – durch gezielte Analysen lassen sich Überlastung vermeiden, Regeneration verbessern und Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern. Dabei setzt Manni Günther auf die innovative Technologie von uVida, dem weltweit ersten smarten und mobilen System zur Stoffwechsellmessung in Ruhe und unter Belastung. Mit dieser bahnbrechenden Entwicklung ermöglicht uVida eine individuelle, datenbasierte Trainingsoptimierung für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Freue Dich auf praxisnahe Erkenntnisse und wertvolle Impulse für ein effektives und gesundes Training!

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

KATHIE KLEFF



Dienstag 3.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Frieden beginnt in Deinem autonomen Nervensystem: wie Stress und Traumafolgen uns von uns und der Welt trennen.

Wenn wir uns eine friedliche Welt und ein respektvolles Miteinander wünschen, können wir nur bei uns selbst anfangen. Aber wie soll das gehen? In einer hochgestressten Gesellschaft und einer Welt, die sich gefühlt immer schneller dreht und vielen Menschen Angst macht? Dazu ist es zuerst einmal wichtig in der Tiefe zu begreifen, was Stress in Wahrheit ist. Um mehr und mehr zu verstehen, mit was wir es zu tun haben und wie wir dem im Alltag immer besser begegnen können. Als traumasensible Coachin und selbst Betroffene von Traumafolgen nimmt uns die Autorin, Moderatorin & Podcasterin Kathie Kleff mit auf eine faszinierende uns leicht verständliche Reise in das autonome Nervensystem. Denn genau dort beginnt Frieden.

Donnerstag 5.6. von 14.00 – 14.50 Uhr

Vortrag: Trauma, Wachstum & Manifestation: wenn die schmerzvolle Vergangenheit einer unbeschwerten Zukunft im Weg steht.

Auch, wenn das Thema Trauma in kleinen Schritten seinen Weg in die Mitte der Gesellschaft findet, glauben immer noch viele Menschen, dass sie davon nicht betroffen sind. Symptome, die in Wahrheit Folgen von unaufgedeckten Traumata sind, werden bekämpft und behandelt, ohne die Ursache zu verstehen. Trauma hält uns in der Vergangenheit gefangen und macht es Menschen sehr schwer, sich von alten Überlebens- und Kompensationsstrategien zu verabschieden und sie verstehen nicht, warum. Trauma will sich nicht wandeln und Manifestation in chronischem Überlebensmodus ist quasi unmöglich. Kathie Kleff erklärt wichtige Zusammenhänge und gibt wertvolle Inspirationen für ein erfüllteres und zufriedeneres Leben in der Zukunft.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

NANCY BOLMBERG



Dienstag 3.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Hormonpower – Alles über bioidentische Hormone

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Beschwerden wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen – aber muss das wirklich so sein? In diesem Vortrag erfährst du, wie bioidentische Hormone den Körper sanft und natürlich unterstützen können. Ich erkläre die Unterschiede zu synthetischen Hormonen, räume mit Mythen auf und zeige, wie eine individuell abgestimmte Hormontherapie zu mehr Energie und Lebensqualität führen kann.

Mittwoch 4.6. von 14.00 – 14.50 Uhr

Aktiveinheit: Smart Aging in Motion – Bewegung, Regeneration & Detox für ein vitales Leben

Bewegung ist der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben – aber welche Art von Training ist wirklich effektiv für Langlebigkeit, Hormonbalance und Zellgesundheit? In diesem aktiven Vortrag im Sports Club erfährst du, wie gezieltes Kraft- und Ausdauertraining, Faszienarbeit und Regeneration dein biologisches Alter senken können. Außerdem sprechen wir über die Bedeutung von Schlaf, Entgiftung und Stressreduktion, um den Körper optimal zu unterstützen. Ein interaktiver Vortrag voller praktischer Tipps für alle, die gesund, fit und voller Energie altern möchten.

Donnerstag 5.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Feel Your Best – Die neuen Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die jede Frau irgendwann durchlebt. Doch in der heutigen Zeit wird diese Übergangsphase zunehmend als Chance und nicht nur als Herausforderung gesehen. In „Feel Your Best – Die neuen Wechseljahre“ geht es darum, die Veränderungen im Körper zu verstehen, den eigenen Weg zu finden und die besten Strategien für ein erfülltes Leben während dieser Zeit zu entdecken.

Anstatt sich von den klassischen Symptomen wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen überwältigen zu lassen, lernen Frauen, wie sie mit fundiertem Wissen und praktischen Ansätzen durch diese Zeit navigieren können. Der Fokus liegt auf der körperlichen und emotionalen Gesundheit, auf der Entfaltung innerer Stärke und darauf, das Beste aus dieser Lebensphase zu machen. Mit konkreten Tipps – von Ernährung über Bewegung bis hin zu mentaler Stärke – bieten sich neue Wege an, um sich rundum wohlfühlen und die Wechseljahre als Neuanfang zu sehen.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

MARCEL CLEMENTI



Mittwoch 4.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Yoga Mindset – Finde zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück - Wie du bewusster und erfüllter leben kannst

Das „Yoga Mindset“ geht weit über körperliche Übungen hinaus – es unterstützt uns dabei, auch in hektischen Zeiten innere Balance und Ruhe zu bewahren. In diesem Vortrag lernst du, wie du die Yoga-Philosophie nutzen kannst, um achtsamer zu leben, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen. Marcel stellt dir einfache, alltagstaugliche Techniken vor, die deinen Geist beruhigen und langfristig zu mehr innerem Frieden und Ausgeglichenheit führen.

Donnerstag 5.6. von 8.00 – 8.50 Uhr

Yoga für dein Wohlbefinden

In dieser Yogastunde erwartet dich eine wohltuende Mischung aus Atemübungen, sanften Bewegungen und Meditationsübungen, die dir helfen, deinen Körper zu stärken und deinen Geist zu entspannen. Marcel führt dich mit viel Achtsamkeit und Leichtigkeit durch einfache, aber äußerst wirkungsvolle Übungen. Nimm dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele – ideal für alle, die Entspannung suchen und etwas Gutes für sich tun wollen.

Dank Marcells jahrelanger Erfahrung als Yogalehrer und Ausbilder bist du selbst als komplette:r Anfänger:in in den besten Händen.

Egal, ob du neu im Yoga bist oder schon Erfahrung hast – du wirst dich in dieser Einheit gut aufgehoben fühlen.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

DR. HEIDI PIRKTL



Freitag 6.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Move Your Mind: Wie Bewegung unsere Psyche stärkt

In ihrem Vortrag zeigt Dr. Heidi Pirktl auf, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und alltagsnahen Impulsen erklärt sie, wie gezielte Bewegung unsere mentale Gesundheit positiv beeinflusst – für mehr Balance, Resilienz und Wohlbefinden im Alltag.

CROSSFIT ÖTZTAL



Freitag 6.6. von 14.00 – 15.00 Uhr

Crossfit Einheit 1

Freitag 6.6. von 16.00 – 17.00 Uhr

Crossfit Einheit 2

Zum Abschluss der Gesundheitstage steht alles im Zeichen von Energie und Bewegung: Zwei intensive CrossFit-Einheiten mit dem Team von CrossFit Öztal bieten authentische Einblicke in funktionelles Ganzkörpertraining. Nach einem aktiven Warm-up folgen gezielte Technik- und Kraftübungen als Vorbereitung auf das gemeinsame „Workout of the Day“. Ob Einsteiger:in oder mit Erfahrung – die Einheiten laden dazu ein, über sich hinauszuwachsen und die Dynamik dieser Trainingsform zu erleben.