

01.–04.06.2025

# Beach-Body Bootcamp

mit *Pia Niedermeier*

DAS  
SONN  
REICH

THERMENHOTEL  
LOIPERSDORF

★★★★

Uhrzeit	Sonntag, 1.6.	Montag, 2.6.	Dienstag, 3.6.	Mittwoch, 4.6.
07:00–08:00		Morning Run	Beach Body Running	Sunrise Run
07:00–10:30		🍴 Frühstück	🍴 Frühstück	🍴 Frühstück
09:30–10:30		Ernährungstalk	Power Pilates	Supplements Talk
11:00–12:00		Bauch-Beine-Po	Kochworkshop	Yogility Flow
12:00–13:30		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:30–14:30		HIIT & Core	Circuit Training	Final Workout
14:30–15:30	Check-in und Get together	🏋️ Personal Training	🏋️ Personal Training	🏋️ Personal Training
15:30–16:30	Fitness-Check & Trainingsplan (Klärung offener Fragen)	Pole Fitness	Pole Advanced	Pole Showcase
17:00–18:00	Ganzkörper Workout	Mental Training	Aqua Fitness	Abschluss
17:30–20:30	🍴 Dinner	🍴 Dinner	🍴 Dinner	

## Legende:

Alle Trainingseinheiten sind frei wählbar

🍴 Mahlzeiten (nur für Gäste mit Verpflegung)

🏋️ Optional zusätzlich buchbare Personal Training Sessions (gegen einen Aufpreis)  
Separate Buchung erforderlich!

Trainings mit Pia Niedermeier

Trainings mit Experten/Trainern

Weitere Infos unter:

[www.sonnreich.at/bootcamp](http://www.sonnreich.at/bootcamp)