

# Activity Programme



Mittwoch 21/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 07:30:00   | 14:00:00 | *Ausflug: La Graciosa tour                                       | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher                             | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 10:00:00 | Green Team Triathlon mit BodyBike                                | Nordpool                    |
| 08:00:00   | 15:00:00 | *Golfausflug nach Tias   | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Grüner 3 Km Walk   | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 12:00:00 | 80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,                        | Fahrradcenter               |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Circuit Fusion   | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 10:30:00 | Badminton-Turnier Mittelstufe                                    | Südhalle                    |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in Beachtennis  | Beachvolleyballfeld         |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:05:00   | 09:50:00 | LIIT   | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:45:00   | 10:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 10:00:00   | 11:15:00 | Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"                     | Süd-Konferenzzentrum        |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Intervall-Lauftraining   | Stadion                     |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre                                  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Funktionstraining  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit (nur für Erfahrene)                                     | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht für Senioren                                    | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Beachtennisturnier, min. 20 Jahre                                | Beachvolleyballfeld         |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fußballschule 10-15 Jahre  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Step Mittelstufe   | Volcano                     |

|  |          |          |   |                            |
|--|----------|----------|---|----------------------------|
|  | 10:10:00 | 10:55:00 | <b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>  | Südpool                    |
|  | 10:15:00 | 10:35:00 | <b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>                                   | NutriBalance Büro (Square) |
|  | 10:30:00 | 12:00:00 | <b>Badminton-Turnier 10-15 Jahre</b>  | Südhalle                   |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Petanque-Bahn              |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>  | Square                     |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre</b>  | Funktionelle Zone          |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time                  |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Tennis-Doppelspieltechniken</b>  | Tennisplatz 2              |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>BODYBALANCE™</b>   | Volcano                    |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Aerial Fitness</b>   | Dance Studio               |
|  | 11:10:00 | 11:50:00 | <b>Schwimmen: Brust, für Erwachsene</b>   | Südpool                    |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>  | Wassersportcenter          |
|  | 11:45:00 | 12:15:00 | <b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>  | Nord-Rezeption             |
|  | 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>  | Square                     |
|  | 12:00:00 | 12:40:00 | <b>Agua Jogging</b>   | Südpool                    |
|  | 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Badmintonunterricht für Senioren</b>   | Südhalle                   |
|  | 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio               |
|  | 12:30:00 | 13:30:00 | <b>NutriBalance: Darmgesundheit: Die Darmflora verstehen, analysieren und verbessern mit Emma Gibbins</b> | Nord-Konferenzzentrum      |
|  | 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>  | Tauchschule                |
|  | 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                                       | Tauchschule                |
|  | 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Kajak-Rennen</b>   | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Stand Up Paddle-Wettkampf</b>  | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>  | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre</b>  | Südpool                    |
|  | 14:00:00 | 14:40:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>  | Fitness Centre             |
|  | 14:10:00 | 15:00:00 | <b>Fitness-Boxen</b>  | Funktionelle Zone          |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>   | Volcano                    |
|  | 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre</b>   | Südpool                    |
|  | 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Einführung ins MTB-fahren</b>  | Fahrradcenter              |
|  | 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Windsurfrennen für Anfänger</b>  | Wassersportcenter          |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>  | Funktionelle Zone          |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>   | Padel platz 4              |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>  | Tennisplatz 2              |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitball</b>  | Volcano                    |
|  | 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>  | Square                     |
|  | 15:15:00 | 15:55:00 | <b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>  | Südpool                    |
|  | 15:30:00 | 16:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>  | Body Bike Bereich          |
|  |          |          |   |                            |

|          |          |  |                      |
|----------|----------|--|----------------------|
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>   | Petanque-Bahn        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano              |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>  | Fahrradcenter        |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>   | Wassersportcenter    |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>  | TRX-Areal/ Stadion   |
| 16:00:00 | 17:45:00 | <b>HYROX Endurance</b>   | Funktionelle Zone    |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>   | Padel platz 4        |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Tennis-Turnier Anfänger</b>   | Tennisplatz 1        |
| 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre<br/>(Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)</b> | Kletterraum          |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Beachvolleyballturnier</b>  | Beachvolleyballfeld  |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>  | Südpool              |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)</b>  | Square               |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>  | The Lawn             |
| 16:45:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>   | Body Bike Bereich    |
| 17:00:00 | 19:00:00 | <b>Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)</b>   | Minigolfplatz        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>  | CrossFit-Bereich     |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>TRX (nur für Erfahrene)</b>   | TRX-Areal/ Stadion   |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>   | Padel platz 4        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Body toning</b>   | Volcano              |
| 17:10:00 | 18:00:00 | <b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>  | La Rambla            |
| 18:00:00 | 20:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>                              | Padel platz 1        |
| 19:00:00 | 19:45:00 | <b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>   | Square               |
| 21:30:00 | 23:00:00 | <b>Karaoke für alle</b>  | Diskotheek CLS Arena |

# Activity Programme



Donnerstag 22/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 08:50:00 | Freiwasserschwimmen morgens                                      | Wassersportcenter           |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:10:00 | Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)                 | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:30:00 | Fitness Reformer (mit Socken!)                                   | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:45:00   | 10:50:00 | Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)            | Funktionelle Zone           |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h                            | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training                                     | Fitness Centre              |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre                            | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen                     | Volcano                     |
| 09:00:00   | 09:30:00 | Bus/Taxi Transfer zum Flughafen                                  | Nord-Rezeption              |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 09:45:00   | 10:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 10:00:00   | 11:15:00 | Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"                     | Süd-Konferenzzentrum        |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Gewichtheben (nur für Erfahrene)                        | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Golf – Putting   | Golf Area / Driving Range   |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0                                | Padel platz 4               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Tischtennisturnier   | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:55:00 | BODYPUMP™  | Volcano                     |
| 10:00:00   | 10:30:00 | Bus/Taxi Transfer zum Flughafen                                  | Nord-Rezeption              |
| 10:10:00   | 10:55:00 | Schwimmen Kraulen Mittelstufe                                    | Südpool                     |
| 10:15:00   | 10:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |

|  |          |          |  |                           |
|--|----------|----------|--|---------------------------|
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                           | Petanque-Bahn             |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Einführung in CrossFit</b>                                      | CrossFit-Bereich          |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining im Team</b>                                   | Funktionelle Zone         |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Golf Putt-Wettkampf</b>   | Golf Area / Driving Range |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>                              | Play Time                 |
|  | 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Tennis-Turnier Fortgeschrittene</b>                             | Tennisplatz 1             |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>                             | Nordhalle                 |
|  | 11:00:00 | 11:30:00 | <b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>                             | Nord-Rezeption            |
|  | 11:10:00 | 12:00:00 | <b>BODYCOMBAT™</b>   | Volcano                   |
|  | 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>                                  | Südpool                   |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter         |
|  | 12:00:00 | 14:00:00 | <b>3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)</b>                          | 3x3 Basketballplatz       |
|  | 12:10:00 | 13:00:00 | <b>Pilates, alle Niveaus</b>                                       | Volcano                   |
|  | 12:15:00 | 13:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>                                | Dance Studio              |
|  | 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>                             | Nord-Rezeption            |
|  | 12:30:00 | 13:00:00 | <b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>                             | Nord-Rezeption            |
|  | 12:45:00 | 13:15:00 | <b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>                             | Nord-Rezeption            |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz</b>          | TrackMan Studio           |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)</b> | Nordhalle                 |
|  | 13:15:00 | 13:55:00 | <b>Besser Atmen - besser Leben</b>                                 | Dance Studio              |
|  | 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Fortgeschrittene</b>                                 | Wassersportcenter         |
|  | 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>                                      | Südpool                   |
|  | 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Boxen, Mittelstufe</b>  | Funktionelle Zone         |
|  | 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Golf - Geschwindigkeitstraining</b>                             | TrackMan Studio           |
|  | 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Tennisunterricht Fortgeschrittene</b>                           | Tennisplatz 2             |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>    | Padel platz 4             |
|  | 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>                       | Dance Studio              |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>                                  | Fahrradcenter             |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>   | Nordpool                  |
|  | 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>                                     | Südpool                   |
|  | 14:30:00 | 15:00:00 | <b>HIIT</b>  | Volcano                   |
|  | 15:00:00 | 17:45:00 | <b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>                    | Fahrradcenter             |
|  | 15:00:00 | 15:40:00 | <b>Agua Jogging</b>  | Südpool                   |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>                 | Fitness Centre            |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler</b>                   | TrackMan Studio           |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fun Time: Street day, 3-5 Jahre</b>                             | 3x3 Basketballplatz       |
|  | 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Fußball, min. 15 Jahre</b>                                      | 5-a-side                  |
|  | 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>      | Wassersportcenter         |
|  | 15:15:00 | 16:00:00 | <b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>                 | Wassersportcenter         |

|          |          |   |                         |
|----------|----------|---|-------------------------|
|          |          |   |                         |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>                       | Volcano                 |
| 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b> | Padel platz 4           |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                        | Petanque-Bahn           |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>                                      | Volcano                 |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>TRX für Senioren</b>   | TRX-Areal/ Stadion      |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Fun Time: Street day, 6-10 Jahre</b>                         | 3x3 Basketballplatz     |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Einführung in Pickleball</b>                                 | Tennisplatz 8           |
| 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Body Bike HIIT</b>   | Body Bike Bereich       |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>             | Südpool                 |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>                           | Wassersportcenter       |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>             | The Lawn                |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                     | CrossFit-Bereich        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>                                      | Funktionelle Zone       |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Young Time: Street day, 10-15 Jahre</b>                      | 3x3 Basketballplatz     |
| 17:00:00 | 17:45:00 | <b>Tennisunterricht für 2 Generationen</b>                      | Tennisplatz 2           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Dance (Tanzen)</b>   | Volcano                 |
| 17:10:00 | 18:00:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>                                       | TRX-Areal/ Stadion      |
| 18:15:00 | 19:45:00 | <b>FIFA Turnier, min. 10 Jahre</b>                              | Play Time               |
| 19:00:00 | 21:30:00 | <b>DJ Lounge</b>  | Restaurant El Lago      |
| 19:00:00 | 20:00:00 | <b>*Sauna-Aufguss "Detox" mit Lourdes, min 18 Jahre</b>         | Wellness Center Eingang |

# Activity Programme



Freitag 23/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Einführung ins Rennradfahren                                     | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in HYROX  | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training                                     | Fitness Centre              |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:55:00 | BODYBALANCE™   | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 10:45:00 | Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)              | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate                                      | Wellness Center Eingang     |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 09:45:00   | 10:15:00 | Bus Transfer zum Flughafen (Billund)                             | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | 20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h                         | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Circuit Fusion   | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz               | TrackMan Studio             |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht Mittelstufe                                     | Tennisplatz 2               |
| 10:05:00   | 11:00:00 | BODYPUMP™  | Volcano                     |
| 10:10:00   | 10:55:00 | Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene                               | Südpool                     |
| 11:00:00   | 12:00:00 | Social Pétanque (ohne Instruktor)                                | Pétanque-Bahn               |
| 11:00:00   | 11:50:00 | Golf - Geschwindigkeitstraining                                  | TrackMan Studio             |
| 11:00:00   | 11:55:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 11:00:00   | 11:50:00 | Tennisunterricht Anfänger 1                                      | Tennisplatz 2               |
| 11:10:00   | 11:50:00 | Schwimmen Rollwende  | Südpool                     |

|          |          |  |                         |
|----------|----------|--|-------------------------|
| 11:15:00 | 11:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>                                | Volcano                 |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter       |
| 11:45:00 | 12:15:00 | <b>Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)</b>                           | Nord-Rezeption          |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>  | Wellness Center Eingang |
| 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Windsurfen Auffrischkurs</b>  | Wassersportcenter       |
| 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen</b>                                 | TrackMan Studio         |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter       |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitball</b>   | Volcano                 |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>   | Nordpool                |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre</b>                                     | The Lawn                |
| 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Golf – Kalibrieren Sie Ihre Schläger</b>                              | TrackMan Studio         |
| 15:45:00 | 16:15:00 | <b>Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre</b>                                     | The Lawn                |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                                 | Pétanque-Bahn           |
| 16:00:00 | 19:00:00 | <b>Tauchschule geöffnet</b>  | Tauchschule             |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano                 |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>  | Fahrradcenter           |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>  | CrossFit-Bereich        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionstraining</b>   | Funktionelle Zone       |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>                        | Nordhalle               |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                      | Südpool                 |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre</b>                                     | The Lawn                |
| 17:00:00 | 18:30:00 | <b>Informationstour, Dänisch</b>   | Sports Booking          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                              | CrossFit-Bereich        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Body toning</b>   | Volcano                 |
| 17:30:00 | 18:30:00 | <b>Body Bike Power - Silent Fit</b>                                      | Body Bike Bereich       |
| 18:30:00 | 20:30:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b> | Padel platz 1           |



# Activity Programme



Samstag 24/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:15:00 | Body Bike Power - Silent Fit                                     | Body Bike Bereich           |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:00:00 | *Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)      | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 12:00:00 | *PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h                         | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre                            | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Faszientraining  | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate                                      | Wellness Center Eingang     |
| 09:15:00   | 10:45:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre                                  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Kettlebell-Training, alle  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Conditioning (allen levels)                             | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre                             | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fußballschule 10-15 Jahre  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 10:45:00 | BODYATTACK™  | Volcano                     |
| 10:10:00   | 10:50:00 | Schwimmen Rücken, Erwachsene                                     | Südpool                     |
| 11:00:00   | 12:00:00 | Social Pétanque (ohne Instruktor)                                | Petanque-Bahn               |
| 11:00:00   | 11:40:00 | Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre                         | Südpool                     |

|  |          |          |   |                         |
|--|----------|----------|---|-------------------------|
|  |          |          |   |                         |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining</b>  | Funktionelle Zone       |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time               |
|  | 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre</b>   | Tennisplatz 1           |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>  | Padel platz 4           |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre</b>  | Nordhalle               |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Fitball</b>  | Volcano                 |
|  | 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 11:15:00 | 12:00:00 | <b>SUP Fitness</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>   | Dance Studio            |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>  | Nordhalle               |
|  | 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio            |
|  | 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                                | Tauchschule             |
|  | 13:00:00 | 15:45:00 | <b>Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)</b>  | Fahrradcenter           |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang |
|  | 13:30:00 | 15:30:00 | <b>*Reitflug</b>  | Nord-Rezeption          |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 14:00:00 | 14:40:00 | <b>Agua Jogging</b>   | Südpool                 |
|  | 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>   | Play Time               |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>                                    | Padel platz 4           |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>  | Nordpool                |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 14:15:00 | 14:55:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>  | Fitness Centre          |
|  | 14:15:00 | 15:00:00 | <b>LIIT</b>   | Volcano                 |
|  | 15:00:00 | 15:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>  | Südpool                 |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>  | Fitness Centre          |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>  | Play Time               |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre</b>   | Nordhalle               |
|  | 15:15:00 | 16:45:00 | <b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)</b> | Nord-Konferenzzentrum   |
|  | 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>   | Volcano                 |
|  | 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b>                                    | Padel platz 4           |
|  | 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Pétanque-Bahn           |
|  | 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>  | Volcano                 |
|  | 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>  | Fahrradcenter           |
|  | 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 16:00:00 | 16:50:00 | <b>HYROX WOD</b>  | Funktionelle Zone       |
|  | 16:00:00 | 16:25:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>   | TrackMan Studio         |

|          |          |  |                           |
|----------|----------|--|---------------------------|
|          |          |  |                           |
| 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Tennis-Fitness</b>  | Tennisplatz 1             |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Tischtennisturnier</b>  | Nordhalle                 |
| 16:05:00 | 16:35:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>  | The Lawn                  |
| 16:10:00 | 16:55:00 | <b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>  | Südhalle                  |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>  | Südpool                   |
| 16:30:00 | 16:55:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>  | TrackMan Studio           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone         |
| 17:00:00 | 18:00:00 | <b>Golf Putt-Wettkampf</b>   | Golf Area / Driving Range |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Step Anfänger</b>   | Volcano                   |
| 17:05:00 | 17:50:00 | <b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>  | Südhalle                  |
| 17:15:00 | 18:45:00 | <b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)</b> | Nord-Konferenzzentrum     |
| 17:15:00 | 19:00:00 | <b>Green Team 5km &amp; 10km Wettlauf</b>  | Stadion                   |
| 18:30:00 | 20:30:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>                    | Padel platz 1             |

# Activity Programme



Sonntag 25/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher                             | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 08:50:00 | Freiwasserschwimmen morgens                                      | Wassersportcenter           |
| 08:00:00   | 08:40:00 | Besser Atmen - besser Leben                                      | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Grüner 3 Km Walk   | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:15:00 | Body Bike Power - Silent Fit                                     | Body Bike Bereich           |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:00:00 | *Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)      | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h                            | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 13:00:00 | *Teguse Markt  | Nord-Rezeption              |
| 09:00:00   | 09:40:00 | CrossFit, 10-15 Jahre  | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 10:45:00 | HYROX Endurance  | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Badmintonunterricht, Anfänger                                    | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in Pickleball   | Tennisplatz 8               |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre                              | Tennisplatz 1               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen                     | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 10:30:00 | Fitness Reformer (mit Socken!)                                   | Dance Studio                |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Schwimmen Kraulen Mittelstufe                                    | Südpool                     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre                            | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre                        | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht Fortgeschrittene                                | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Pickleball-Turnier, alle Niveaus                                 | Tennisplatz 8               |

|          |          |  |                         |
|----------|----------|--|-------------------------|
| 10:00:00 | 10:40:00 | <b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)</b>       | Kletterraum             |
| 10:00:00 | 10:55:00 | <b>BODYPUMP™</b>   | Volcano                 |
| 10:15:00 | 11:00:00 | <b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>   | Padel platz 4           |
| 10:15:00 | 10:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>  | The Lawn                |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>   | Pétanque-Bahn           |
| 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>   | Wassersportcenter       |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>  | Südpool                 |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining</b>   | Funktionelle Zone       |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>  | Play Time               |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>   | Tennisplatz 2           |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Aerial Fitness</b>  | Dance Studio            |
| 11:10:00 | 12:00:00 | <b>Step Mittelstufe</b>  | Volcano                 |
| 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>  | Padel platz 4           |
| 11:15:00 | 12:15:00 | <b>NutriBalance: Wie die Ernährung chronische Entzündungen und die Gesundheit beeinflusst mit Emma Gibbins</b> | Nord-Konferenzzentrum   |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter       |
| 12:00:00 | 12:40:00 | <b>2-Generationen-Schwimmen</b>  | Südpool                 |
| 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>   | Padel platz 4           |
| 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>   | Tauchschule             |
| 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>  | Tauchschule             |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>  | Wellness Center Eingang |
| 14:00:00 | 15:50:00 | <b>Eierwerfen- und Boccia-Turnier</b>  | Beachvolleyballfeld     |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Tennis-Damen-Doppel</b>   | Tennisplatz 1           |
| 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>   | Südhalle                |
| 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Windsurfen Auffrischkurs</b>  | Wassersportcenter       |
| 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>  | Südpool                 |
| 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>   | Nordpool                |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>   | Squashplatz 1           |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Anfänger</b>   | Squashplatz 1           |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Mittelstufe</b>  | Squashplatz 1           |
| 14:00:00 | 15:45:00 | <b>Beachvolleyball Unterricht &amp; Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre</b>                                       | Beachvolleyballfeld     |
| 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>  | Volcano                 |
| 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>  | Südpool                 |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>                                | Padel platz 1           |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>   | Südhalle                |
| 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Einführung ins MTB-fahren</b>   | Fahrradcenter           |
| 15:00:00 | 15:55:00 | <b>Surfpass, 3-10 Jahre</b>  | Wassersportcenter       |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Schwimmtechnik mit Video</b>  | Südpool                 |

|          |          |  |                           |
|----------|----------|--|---------------------------|
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>                   | Fitness Centre            |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitness-Boxen</b>   | Funktionelle Zone         |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golfunterricht für Anfänger</b>                                   | TrackMan Studio           |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>                         | Laguna                    |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Barefoot Fitness</b>  | Volcano                   |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                             | Pétanque-Bahn             |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano                   |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>                                    | Fahrradcenter             |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>                 | Wassersportcenter         |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionstraining im Team</b>                                     | Funktionelle Zone         |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>TRX für Senioren</b>  | TRX-Areal/ Stadion        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>  | CrossFit-Bereich          |
| 16:00:00 | 16:25:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>                                | TrackMan Studio           |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>                                      | Beachvolleyballfeld       |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                  | Südpool                   |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Beat the Green Team - Familienausgabe</b>                         | 5-a-side                  |
| 16:30:00 | 17:45:00 | <b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>                                 | La Rambla                 |
| 16:30:00 | 16:55:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>                                | TrackMan Studio           |
| 16:30:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>                   | Body Bike Bereich         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                          | CrossFit-Bereich          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>  | TRX-Areal/ Stadion        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Golf – Chipping</b>   | Golf Area / Driving Range |
| 17:00:00 | 17:55:00 | <b>Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0</b> | Padel platz 4             |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre</b>                         | Tennisplatz 8             |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Aerobics, alle</b>  | Volcano                   |
| 19:00:00 | 20:00:00 | <b>*Sauna-Aufguss "Relax" mit Jordi, min 18 Jahre</b>                | Wellness Center Eingang   |
| 20:30:00 | 22:00:00 | <b>Live Musik mit Craig Andrews</b>                                  | Square                    |

# Activity Programme



Montag 26/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher                             | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 10:00:00 | Green Team Duathlon mit BodyBike                                 | Body Bike Bereich           |
| 08:00:00   | 15:00:00 | *Golfausflug nach Costa Teguisse                                 | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Einführung ins Rennradfahren                                     | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | HYROX WOD  | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Tennis-Aufschlag Anfänger  | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0                            | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:00:00   | 10:30:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 09:10:00   | 09:55:00 | Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene                               | Südpool                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 13:45:00 | *Vulkan Walk - Feurberge   | Nord-Rezeption              |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:45:00 | HIIT   | Volcano                     |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | 20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h                         | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Lauftechnik  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Funktionstraining  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | TRX (nur für Erfahrene)  | TRX-Areal/ Stadion          |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Golfunterricht für Anfänger                                      | TrackMan Studio             |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |

|          |          |   |                           |
|----------|----------|---|---------------------------|
| 10:00:00 | 10:50:00 | <b>Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene</b>  | Tennisplatz 2             |
| 10:00:00 | 11:00:00 | <b>Pickleball-Turnier, alle Niveaus</b>   | Tennisplatz 8             |
| 10:00:00 | 10:50:00 | <b>Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0</b>                                | Padel platz 4             |
| 10:00:00 | 10:50:00 | <b>Fußballschule 10-15 Jahre</b>  | Stadion                   |
| 10:00:00 | 10:55:00 | <b>BODYBALANCE™</b>   | Volcano                   |
| 10:10:00 | 10:50:00 | <b>Schwimmen Rollwende</b>  | Südpool                   |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Petanque-Bahn             |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Intervall-Lauftraining</b>   | Stadion                   |
| 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>                        | Wassersportcenter         |
| 11:00:00 | 11:25:00 | <b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>   | Südpool                   |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                                       | CrossFit-Bereich          |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Golf – Chipping</b>  | Golf Area / Driving Range |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time                 |
| 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>                                    | Squashplatz 1             |
| 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Fußball, min. 15 Jahre</b>   | 5-a-side                  |
| 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Senioren-Reformer (mit Socken!)</b>  | Dance Studio              |
| 11:05:00 | 11:55:00 | <b>BODYCOMBAT™</b>  | Volcano                   |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>  | Wassersportcenter         |
| 11:30:00 | 11:55:00 | <b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>  | Südpool                   |
| 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Golf: Herausforderung in Chipping &amp; Putting</b>                            | Golf Area / Driving Range |
| 12:05:00 | 13:00:00 | <b>Yoga Flow</b>  | Volcano                   |
| 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                | Tauchschule               |
| 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>               | Tauchschule               |
| 13:00:00 | 13:45:00 | <b>Watsu® zum Ausprobieren</b>  | Wellness Center Eingang   |
| 13:15:00 | 13:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio              |
| 13:45:00 | 14:30:00 | <b>Watsu® zum Ausprobieren</b>  | Wellness Center Eingang   |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause" m/ Sally Walker</b> | Nord-Konferenzzentrum     |
| 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter         |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Einführung ins Boxen</b>   | Funktionelle Zone         |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Fitball</b>  | Volcano                   |
| 14:15:00 | 14:55:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>  | Fitness Centre            |
| 14:15:00 | 15:45:00 | <b>Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre</b>                             | 5-a-side                  |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Tennis-Herren-Doppel</b>   | Tennisplatz 1             |
| 15:00:00 | 17:45:00 | <b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>                                   | Fahrradcenter             |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Green Team Aquathlon</b>   | Nordpool                  |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>  | Wassersportcenter         |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>                                  | Fitness Centre            |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Dance (Tanzen)</b>   | Volcano                   |



|          |          |  |                      |
|----------|----------|--|----------------------|
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre</b>   | Südpool              |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>   | Petanque-Bahn        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano              |
| 16:00:00 | 16:30:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>  | Wassersportcenter    |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone    |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>  | Südpool              |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Fun Time: Olympischer Tag &amp; Diplomverleihung, 3-10 Jahre</b>                                    | Play Time            |
| 16:30:00 | 17:30:00 | <b>Body Bike Power - Silent Fit</b>  | Body Bike Bereich    |
| 17:00:00 | 19:00:00 | <b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>  | Nordhalle            |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>  | CrossFit-Bereich     |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone    |
| 17:00:00 | 17:55:00 | <b>Tennis: Beat the Green Team (fortgeschrittene)</b>  | Tennisplatz 1        |
| 17:00:00 | 17:40:00 | <b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)</b> | Kletterraum          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Body toning</b>   | Volcano              |
| 18:00:00 | 20:00:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b>                               | Padel platz 1        |
| 20:00:00 | 21:00:00 | <b>Green Team Show</b>   | Square               |
| 21:30:00 | 23:00:00 | <b>Karaoke für alle</b>  | Diskotheek CLS Arena |

# Activity Programme



**Dienstag 27/01/2026**

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name   | Meeting Point               |
|------------|----------|---|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik   | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)                                      | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher  | Tauchschule                 |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km  | La Rambla                   |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren   | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:30:00 | Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km  | Stadion                     |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 20-22 km/h   | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:45:00 | 2-Generationen TRX, min. 10 Jahre   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit  | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 09:50:00 | HYROX WOD   | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training  | Fitness Centre              |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:40:00 | Tennis-Fitness  | Tennisplatz 1               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Badmintonunterricht, Anfänger   | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:40:00 | Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen) | Kletterraum                 |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Barefoot Fitness  | Volcano                     |
| 09:10:00   | 09:40:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate   | Wellness Center Eingang     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger   | Wassersportcenter           |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule  | Nord-Rezeption              |
| 09:45:00   | 10:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger   | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:30:00 | Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate  | Wellness Center Eingang     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)   | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Kettlebell-Training, alle   | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Golfunterricht, 7-12 Jahre  | Golf Area / Driving Range   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre   | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre  | Tennisplatz 1               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Badmintonunterricht, Mittelstufe  | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:45:00 | BODYATTACK™   | Volcano                     |

|          |          |  |                            |
|----------|----------|--|----------------------------|
|          |          |  |                            |
| 10:15:00 | 10:45:00 | <b>Einführung in Slackline</b>   | Wassersportcenter          |
| 10:15:00 | 10:35:00 | <b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>        | NutriBalance Büro (Square) |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                                       | Petanque-Bahn              |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>SUP Fitness</b>   | Wassersportcenter          |
| 11:00:00 | 11:40:00 | <b>Einführung in Trocken-Training für Schwimmer</b>                            | Funktionelle Zone          |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Golfunterricht, 13-17 Jahre</b>   | Golf Area / Driving Range  |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>  | Play Time                  |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Padel Anfänger - Level 1.0-3.0</b>  | Padel platz 4              |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>                               | Nordhalle                  |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Pilates, alle Niveaus</b>   | 5-a-side                   |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>BODYPUMP™</b>   | Volcano                    |
| 11:15:00 | 11:55:00 | <b>Agua Jogging</b>  | Südpool                    |
| 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>  | Dance Studio               |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter          |
| 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>                                   | Padel platz 4              |
| 12:00:00 | 12:45:00 | <b>Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre</b>                              | Nordhalle                  |
| 12:00:00 | 12:55:00 | <b>Yoga Flow</b>   | 5-a-side                   |
| 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>   | Dance Studio               |
| 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>             | Tauchschule                |
| 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>            | Tauchschule                |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Golf - Wedge-Training</b>   | TrackMan Studio            |
| 13:00:00 | 13:40:00 | <b>Besser Atmen - besser Leben</b>   | Dance Studio               |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>  | Wellness Center Eingang    |
| 13:15:00 | 14:00:00 | <b>Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>   | Südhalle                   |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker</b> | Nord-Konferenzzentrum      |
| 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>  | Wassersportcenter          |
| 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)</b>                                     | Südpool                    |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Golf - "Closest to the pin"</b>   | TrackMan Studio            |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 1</b>   | Tennisplatz 2              |
| 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>                                    | Dance Studio               |
| 14:05:00 | 14:50:00 | <b>Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>  | Südhalle                   |
| 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>   | Nordpool                   |
| 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>                                      | Volcano                    |
| 15:00:00 | 17:45:00 | <b>Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)</b>                         | Fahrradcenter              |
| 15:00:00 | 15:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>                                    | Südpool                    |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>   | Nordpool                   |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golfunterricht für Anfänger</b>   | TrackMan Studio            |

|          |          |  |                            |
|----------|----------|--|----------------------------|
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>          | Padel platz 4              |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tennisunterricht Mittelstufe</b>                                | Tennisplatz 2              |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>                          | Nordhalle                  |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Badminton-Turnier Anfänger</b>                                  | Nordhalle                  |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Faszientraining</b>   | Volcano                    |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>      | Wassersportcenter          |
| 15:15:00 | 16:00:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>                           | Südhalle                   |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>                              | Wassersportcenter          |
| 15:30:00 | 20:00:00 | <b>*Wein und Tapas Ausflug</b>                                     | Nord-Rezeption             |
| 15:30:00 | 15:55:00 | <b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>                      | Südpool                    |
| 15:30:00 | 16:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>                 | Body Bike Bereich          |
| 15:30:00 | 16:10:00 | <b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>            | NutriBalance Büro (Square) |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                           | Petanque-Bahn              |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)</b>                      | Beachvolleyballfeld        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano                    |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>                           | Südhalle                   |
| 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>                                | Wassersportcenter          |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone          |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>                                      | CrossFit-Bereich           |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Tennis-Turnier Mittelstufe</b>                                  | Tennisplatz 1              |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                | Südpool                    |
| 16:15:00 | 17:30:00 | <b>Familien-Pentathlon (Fünfkampf)</b>                             | Stadion                    |
| 16:30:00 | 18:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b> | Padel platz 4              |
| 16:45:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>                                 | Body Bike Bereich          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                        | CrossFit-Bereich           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>  | TRX-Areal/ Stadion         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Step Anfänger</b>   | Volcano                    |
| 18:00:00 | 19:00:00 | <b>TSO-Treffen</b>   | Members Lounge             |
| 18:30:00 | 21:00:00 | <b>DJ Lounge</b>   | Restaurant El Lago         |
| 19:00:00 | 20:00:00 | <b>*Sauna-Aufguss "Relax" mit Jordi, min 18 Jahre</b>              | Wellness Center Eingang    |
| 20:00:00 | 22:00:00 | <b>Live Klaviermusik am Square</b>                                 | Square                     |

# Activity Programme



Mittwoch 28/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 07:30:00   | 14:00:00 | *Ausflug: La Graciosa tour                                       | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher                             | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 10:00:00 | Green Team Triathlon mit BodyBike                                | Nordpool                    |
| 08:00:00   | 15:00:00 | *Golfausflug nach Tias   | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Grüner 3 Km Walk   | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 12:00:00 | 80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,                        | Fahrradcenter               |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 13:30:00 | *Vulkan Walk - Weinstraße  | Nord-Rezeption              |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Circuit Fusion   | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 10:30:00 | Badminton-Turnier Mittelstufe                                    | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in Beachtennis  | Beachvolleyballfeld         |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:15:00 | Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"                     | Süd-Konferenzzentrum        |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Intervall-Lauftraining   | Stadion                     |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre                                  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Funktionstraining  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit (nur für Erfahrene)                                     | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht für Senioren                                    | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Beachtennisturnier, min. 20 Jahre                                | Beachvolleyballfeld         |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fußballschule 10-15 Jahre  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 10:55:00 | BODYBALANCE™   | 5-a-side                    |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Dance (Tanzen)   | Volcano                     |

|  |          |          |  |                            |
|--|----------|----------|--|----------------------------|
|  | 10:05:00 | 10:25:00 | <b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>                                    | NutriBalance Büro (Square) |
|  | 10:10:00 | 10:55:00 | <b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>   | Südpool                    |
|  | 10:30:00 | 12:00:00 | <b>Badminton-Turnier 10-15 Jahre</b>   | Nordhalle                  |
|  | 10:35:00 | 10:55:00 | <b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>                                    | NutriBalance Büro (Square) |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>   | Pétanque-Bahn              |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>   | Square                     |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre</b>   | Funktionelle Zone          |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>  | Play Time                  |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Tennis-Doppelspieltechniken</b>   | Tennisplatz 2              |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>LIIT</b>  | Volcano                    |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Aerial Fitness</b>  | Dance Studio               |
|  | 11:05:00 | 11:55:00 | <b>Pilates, alle Niveaus</b>   | 5-a-side                   |
|  | 11:10:00 | 11:50:00 | <b>Schwimmen: Brust, für Erwachsene</b>  | Südpool                    |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>   | Wassersportcenter          |
|  | 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>   | Square                     |
|  | 12:00:00 | 12:40:00 | <b>Agua Jogging</b>  | Südpool                    |
|  | 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Badmintonunterricht für Senioren</b>  | Nordhalle                  |
|  | 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>   | Dance Studio               |
|  | 12:45:00 | 13:45:00 | <b>NutriBalance: Auftanken wie ein Athlet: gut essen, hart trainieren, besser erholen mit Emma Gibbins</b> | Nord-Konferenzzentrum      |
|  | 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>   | Tauchschule                |
|  | 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>  | Tauchschule                |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>  | Wellness Center Eingang    |
|  | 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Kajak-Rennen</b>  | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Stand Up Paddle-Wettkampf</b>   | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>   | Wassersportcenter          |
|  | 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre</b>   | Südpool                    |
|  | 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Fitness-Boxen</b>   | Funktionelle Zone          |
|  | 14:15:00 | 14:55:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>   | Fitness Centre             |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>  | Volcano                    |
|  | 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre</b>  | Südpool                    |
|  | 14:30:00 | 16:00:00 | <b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>  | Fahrradcenter              |
|  | 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Einführung ins MTB-fahren</b>   | Fahrradcenter              |
|  | 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Windsurfrennen für Anfänger</b>   | Wassersportcenter          |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone          |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>  | Padel platz 4              |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>   | Tennisplatz 2              |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitball</b>   | Volcano                    |

|          |          |   |                            |
|----------|----------|---|----------------------------|
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>                | Square                     |
| 15:15:00 | 15:55:00 | <b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>  | Südpool                    |
| 15:30:00 | 16:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>                              | Body Bike Bereich          |
| 15:30:00 | 16:10:00 | <b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>                         | NutriBalance Büro (Square) |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Pétanque-Bahn              |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>  | Volcano                    |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>   | Fahrradcenter              |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>                                      | Wassersportcenter          |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>   | TRX-Areal/ Stadion         |
| 16:00:00 | 17:45:00 | <b>HYROX Endurance</b>  | Funktionelle Zone          |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>  | Padel platz 4              |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Tennis-Turnier Anfänger</b>  | Tennisplatz 1              |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Beachvolleyballturnier</b>   | Beachvolleyballfeld        |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                             | Südpool                    |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)</b>                                   | Square                     |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>                             | The Lawn                   |
| 16:45:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>  | Body Bike Bereich          |
| 17:00:00 | 19:00:00 | <b>Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)</b>                        | Minigolfplatz              |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                                     | CrossFit-Bereich           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>TRX (nur für Erfahrene)</b>  | TRX-Areal/ Stadion         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>                                    | Padel platz 4              |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Body toning</b>  | Volcano                    |
| 17:10:00 | 18:00:00 | <b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>                             | La Rambla                  |
| 18:00:00 | 20:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b> | Padel platz 1              |
| 19:00:00 | 19:45:00 | <b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>  | Square                     |
| 21:30:00 | 23:00:00 | <b>Karaoke für alle</b>   | Diskotheek CLS Arena       |

# Activity Programme



Donnerstag 29/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 08:50:00 | Freiwasserschwimmen morgens                                      | Wassersportcenter           |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:10:00 | Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)                 | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:15:00 | Body Bike Power - Silent Fit                                     | Body Bike Bereich           |
| 08:15:00   | 09:30:00 | Fitness Reformer (mit Socken!)                                   | Dance Studio                |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:45:00   | 10:50:00 | Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)            | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h                            | Fahrradcenter               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training                                     | Fitness Centre              |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre                            | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)      | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen                     | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Schwimmen Kraulen Mittelstufe                                    | Südpool                     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Gewichtheben (nur für Erfahrene)                        | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0                                | Padel platz 4               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Tischtennisturnier   | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | BODYCOMBAT™  | Volcano                     |
| 10:10:00   | 11:00:00 | Golf – Putting   | Golf Area / Driving Range   |
| 10:30:00   | 12:00:00 | Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)              | Wassersportcenter           |
| 11:00:00   | 12:00:00 | Social Pétanque (ohne Instruktor)                                | Pétanque-Bahn               |
| 11:00:00   | 11:45:00 | Schwimmen Kraulen Anfänger                                       | Südpool                     |
| 11:00:00   | 11:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |



|          |          |   |                            |
|----------|----------|---|----------------------------|
|          |          |   |                            |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining im Team</b>                                | Funktionelle Zone          |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Golf Putt-Wettkampf</b>                                      | Golf Area / Driving Range  |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>                           | Play Time                  |
| 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Tennis-Turnier Fortgeschrittene</b>                          | Tennisplatz 1              |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>                          | Nordhalle                  |
| 11:05:00 | 12:00:00 | <b>BODYPUMP™</b>  | Volcano                    |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>                                      | Wassersportcenter          |
| 12:00:00 | 14:00:00 | <b>3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)</b>                       | 3x3 Basketballplatz        |
| 12:15:00 | 13:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>                             | Dance Studio               |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz</b>       | TrackMan Studio            |
| 13:00:00 | 14:00:00 | <b>Windsurfen Auffrischkurs</b>                                 | Wassersportcenter          |
| 13:15:00 | 13:55:00 | <b>Besser Atmen - besser Leben</b>                              | Dance Studio               |
| 13:15:00 | 14:05:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang    |
| 13:15:00 | 14:05:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang    |
| 13:15:00 | 14:05:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang    |
| 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Fortgeschrittene</b>                              | Wassersportcenter          |
| 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>                                   | Südpool                    |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Boxen, Mittelstufe</b>                                       | Funktionelle Zone          |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Golf - Geschwindigkeitstraining</b>                          | TrackMan Studio            |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Tennisunterricht Fortgeschrittene</b>                        | Tennisplatz 2              |
| 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b> | Padel platz 4              |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Pickleballunterricht Anfänger</b>                            | Tennisplatz 8              |
| 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>                                      | Nordpool                   |
| 14:15:00 | 15:00:00 | <b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>                    | Dance Studio               |
| 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>                                  | Südpool                    |
| 14:30:00 | 15:00:00 | <b>HIIT</b>   | Volcano                    |
| 14:30:00 | 15:20:00 | <b>Beauty Workshop "Gesichtspflege"</b>                         | Wellness Center Eingang    |
| 14:30:00 | 15:30:00 | <b>NutriBalance: Ernährungs-Starterpaket</b>                    | NutriBalance Büro (Square) |
| 15:00:00 | 17:45:00 | <b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>                 | Fahrradcenter              |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>              | Fitness Centre             |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler</b>                | TrackMan Studio            |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Fußball, min. 15 Jahre</b>                                   | 5-a-side                   |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>   | Wassersportcenter          |
| 15:15:00 | 16:00:00 | <b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>              | Wassersportcenter          |
| 15:15:00 | 15:55:00 | <b>Agua Jogging</b>   | Südpool                    |
| 15:15:00 | 16:00:00 | <b>Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre</b>                  | Südhalle                   |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>                       | Volcano                    |
| 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b> | Padel platz 4              |

|          |          |   |                         |
|----------|----------|---|-------------------------|
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                | Petanque-Bahn           |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>                              | Volcano                 |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>TRX für Senioren</b>                                 | TRX-Areal/ Stadion      |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Einführung in Pickleball</b>                         | Tennisplatz 8           |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>     | Südpool                 |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>                   | Wassersportcenter       |
| 16:15:00 | 17:00:00 | <b>Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre</b>                  | Südhalle                |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>     | The Lawn                |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>             | CrossFit-Bereich        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>                              | Funktionelle Zone       |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre</b>              | Südhalle                |
| 17:00:00 | 17:45:00 | <b>Tennisunterricht für 2 Generationen</b>              | Tennisplatz 2           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Step Mittelstufe</b>                                 | Volcano                 |
| 17:10:00 | 18:00:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>                               | TRX-Areal/ Stadion      |
| 18:15:00 | 19:45:00 | <b>FIFA Turnier, min. 10 Jahre</b>                      | Play Time               |
| 19:00:00 | 21:30:00 | <b>DJ Lounge</b>  | Restaurant El Lago      |
| 19:00:00 | 20:00:00 | <b>*Sauna-Aufguss "Detox" mit Lourdes, min 18 Jahre</b> | Wellness Center Eingang |
| 20:00:00 | 22:00:00 | <b>Live Musik am Square</b>                             | Square                  |

# Activity Programme



Freitag 30/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in HYROX  | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training                                     | Golf Area / Driving Range   |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:55:00 | BODYBALANCE™   | Volcano                     |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h                            | Fahrradcenter               |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 10:45:00 | Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)              | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate                                      | Wellness Center Eingang     |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 09:45:00   | 10:15:00 | Bus Transfer zum Flughafen (Billund)                             | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Circuit Fusion   | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz               | TrackMan Studio             |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht Mittelstufe                                     | Tennisplatz 2               |
| 10:05:00   | 11:00:00 | BODYPUMP™  | Volcano                     |
| 10:10:00   | 10:55:00 | Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene                               | Südpool                     |
| 11:00:00   | 12:00:00 | Social Pétanque (ohne Instruktor)                                | Pétanque-Bahn               |
| 11:00:00   | 11:50:00 | Golf - Geschwindigkeitstraining                                  | TrackMan Studio             |
| 11:00:00   | 11:55:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 11:00:00   | 11:50:00 | Tennisunterricht Anfänger 1                                      | Tennisplatz 2               |
| 11:10:00   | 11:50:00 | Schwimmen Rollwende  | Südpool                     |
| 11:15:00   | 11:45:00 | Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)                               | Volcano                     |
| 11:30:00   | 13:00:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 11:45:00   | 12:15:00 | Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)                          | Nord-Rezeption              |
| 13:00:00   | 13:50:00 | Watsu®   | Wellness Center Eingang     |

|          |          |  |                   |
|----------|----------|--|-------------------|
| 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Windsurfen Auffrischkurs</b>  | Wassersportcenter |
| 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen</b>                                 | TrackMan Studio   |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>   | Wassersportcenter |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fun Time: Kreativer Tag, 3-5 Jahre</b>                                | Play Time         |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitball</b>   | Volcano           |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tennisunterricht Fortgeschrittene</b>                                 | Tennisplatz 2     |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>   | Nordpool          |
| 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Golf – Kalibrieren Sie Ihre Schläger</b>                              | TrackMan Studio   |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                                 | Pétanque-Bahn     |
| 16:00:00 | 19:00:00 | <b>Tauchschiule geöffnet</b>   | Tauchschiule      |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano           |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>  | CrossFit-Bereich  |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionstraining</b>   | Funktionelle Zone |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Fun Time: Kreativer Tag, 6-10 Jahre</b>                               | Play Time         |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>                        | Nordhalle         |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>                       | Fahrradcenter     |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                      | Südpool           |
| 17:00:00 | 18:30:00 | <b>Informationstour, Dänisch</b>   | Sports Booking    |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                              | CrossFit-Bereich  |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Body toning</b>   | Volcano           |
| 17:30:00 | 18:30:00 | <b>Body Bike Power - Silent Fit</b>                                      | Body Bike Bereich |
| 18:30:00 | 20:30:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b> | Padel platz 1     |

# Activity Programme



Samstag 31/01/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:15:00 | Body Bike Power - Silent Fit                                     | Body Bike Bereich           |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:00:00 | *Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)      | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 12:00:00 | *PADI Open Water Tauchkurs (Erwachsene und Kinder +12 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre                            | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Faszientraining  | Volcano                     |
| 09:00:00   | 12:45:00 | 65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,                        | Fahrradcenter               |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate                                      | Wellness Center Eingang     |
| 09:15:00   | 10:45:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule   | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre                                  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Kettlebell-Training, alle  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Conditioning (allen levels)                             | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre                             | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Padel Anfänger - Level 1.0-3.0                                   | Padel platz 4               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fußballschule 10-15 Jahre  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 10:45:00 | BODYATTACK™  | Volcano                     |
| 10:10:00   | 10:50:00 | Schwimmen Rücken, Erwachsene                                     | Südpool                     |
| 11:00:00   | 12:00:00 | Social Pétanque (ohne Instruktor)                                | Pétanque-Bahn               |
| 11:00:00   | 11:45:00 | SUP Fitness  | Wassersportcenter           |

|  |          |          |   |                         |
|--|----------|----------|---|-------------------------|
|  |          |          |   |                         |
|  | 11:00:00 | 11:40:00 | <b>Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre</b>   | Südpool                 |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining</b>  | Funktionelle Zone       |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time               |
|  | 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre</b>   | Tennisplatz 1           |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>  | Padel platz 4           |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre</b>  | Nordhalle               |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Fitball</b>  | Volcano                 |
|  | 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>   | Dance Studio            |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>  | Nordhalle               |
|  | 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio            |
|  | 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                                | Tauchschule             |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang |
|  | 13:30:00 | 15:30:00 | <b>*Reitflug</b>  | Nord-Rezeption          |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>  | Wassersportcenter       |
|  | 14:00:00 | 14:40:00 | <b>Agua Jogging</b>   | Südpool                 |
|  | 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>   | Play Time               |
|  | 14:00:00 | 15:30:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>                                   | Padel platz 4           |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>  | Nordpool                |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 14:15:00 | 14:55:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>  | Fitness Centre          |
|  | 14:15:00 | 15:00:00 | <b>LIIT</b>   | Volcano                 |
|  | 15:00:00 | 15:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>  | Südpool                 |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>  | Fitness Centre          |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>  | Play Time               |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre</b>   | Nordhalle               |
|  | 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Einführung ins Rennradfahren</b>   | Fahrradcenter           |
|  | 15:15:00 | 16:45:00 | <b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)</b> | Nord-Konferenzzentrum   |
|  | 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>   | Volcano                 |
|  | 15:30:00 | 17:00:00 | <b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b>                                   | Padel platz 4           |
|  | 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Petanque-Bahn           |
|  | 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>  | Volcano                 |
|  | 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter       |
|  | 16:00:00 | 16:50:00 | <b>HYROX WOD</b>  | Funktionelle Zone       |
|  | 16:00:00 | 16:25:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>   | TrackMan Studio         |
|  | 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Tennis-Fitness</b>   | Tennisplatz 1           |
|  | 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Tischtennisturnier</b>   | Nordhalle               |

|          |          |  |                           |
|----------|----------|--|---------------------------|
|          |          |  |                           |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>  | Fahrradcenter             |
| 16:10:00 | 16:55:00 | <b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>  | Südhalle                  |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>  | Südpool                   |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>  | The Lawn                  |
| 16:30:00 | 16:55:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>  | TrackMan Studio           |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone         |
| 17:00:00 | 18:00:00 | <b>Golf Putt-Wettkampf</b>   | Golf Area / Driving Range |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Step Anfänger</b>   | Volcano                   |
| 17:05:00 | 17:50:00 | <b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>  | Südhalle                  |
| 17:15:00 | 18:45:00 | <b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)</b> | Nord-Konferenzzentrum     |
| 17:15:00 | 19:00:00 | <b>Green Team 5km &amp; 10km Wettlauf</b>  | Stadion                   |
| 18:30:00 | 20:30:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>                    | Padel platz 1             |

# Activity Programme



Sonntag 01/02/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name   | Meeting Point               |
|------------|----------|---|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik   | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher  | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 08:50:00 | Freiwasserschwimmen morgens   | Wassersportcenter           |
| 08:00:00   | 08:40:00 | Besser Atmen - besser Leben   | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km  | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:45:00 | Grüner 3 Km Walk  | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 09:15:00 | Body Bike Power - Silent Fit  | Body Bike Bereich           |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren   | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:00:00 | *Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)                                       | Tauchschule                 |
| 09:00:00   | 13:00:00 | *Teguise Markt  | Nord-Rezeption              |
| 09:00:00   | 09:40:00 | CrossFit, 10-15 Jahre   | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 10:45:00 | HYROX Endurance   | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Badmintonunterricht, Anfänger   | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in Pickleball  | Tennisplatz 8               |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre   | Tennisplatz 1               |
| 09:00:00   | 09:40:00 | Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen) | Kletterraum                 |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen  | Volcano                     |
| 09:00:00   | 11:45:00 | 40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h   | Fahrradcenter               |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 10:30:00 | Fitness Reformer (mit Socken!)  | Dance Studio                |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule  | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger   | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Schwimmen Kraulen Mittelstufe   | Südpool                     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Einführung in CrossFit  | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre   | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre   | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennisunterricht Fortgeschrittene   | Tennisplatz 2               |



|  |          |          |   |                           |
|--|----------|----------|---|---------------------------|
|  |          |          |   |                           |
|  | 10:00:00 | 11:00:00 | <b>Pickleball-Turnier, alle Niveaus</b>   | Tennisplatz 8             |
|  | 10:00:00 | 10:45:00 | <b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>  | Padel platz 4             |
|  | 10:00:00 | 10:55:00 | <b>BODYPUMP™</b>  | Volcano                   |
|  | 10:15:00 | 10:45:00 | <b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>                             | The Lawn                  |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Pétanque-Bahn             |
|  | 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>                      | Wassersportcenter         |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>   | Südpool                   |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Funktionstraining</b>  | Funktionelle Zone         |
|  | 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time                 |
|  | 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>  | Tennisplatz 2             |
|  | 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>   | Padel platz 4             |
|  | 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Aerial Fitness</b>   | Dance Studio              |
|  | 11:10:00 | 12:00:00 | <b>Step Mittelstufe</b>   | Volcano                   |
|  | 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>  | Wassersportcenter         |
|  | 12:00:00 | 12:40:00 | <b>2-Generationen-Schwimmen</b>   | Südpool                   |
|  | 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>  | Padel platz 4             |
|  | 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>              | Tauchschule               |
|  | 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>             | Tauchschule               |
|  | 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang   |
|  | 14:00:00 | 15:50:00 | <b>Eierwerfen- und Boccia-Turnier</b>   | Beachvolleyballfeld       |
|  | 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Tennis-Damen-Doppel</b>  | Tennisplatz 1             |
|  | 14:00:00 | 15:00:00 | <b>Windsurfen Auffrischkurs</b>   | Wassersportcenter         |
|  | 14:00:00 | 14:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>                                     | Südpool                   |
|  | 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>  | Nordpool                  |
|  | 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>  | Squashplatz 1             |
|  | 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Anfänger</b>  | Squashplatz 1             |
|  | 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Squash-Turnier Mittelstufe</b>   | Squashplatz 1             |
|  | 14:00:00 | 15:45:00 | <b>Beachvolleyball Unterricht &amp; Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre</b>        | Beachvolleyballfeld       |
|  | 14:15:00 | 15:00:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>  | Südhalle                  |
|  | 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>                                       | Volcano                   |
|  | 14:30:00 | 14:55:00 | <b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>                                   | Südpool                   |
|  | 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b> | Padel platz 1             |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>  | Südhalle                  |
|  | 15:00:00 | 15:55:00 | <b>Surfpass, 3-10 Jahre</b>   | Wassersportcenter         |
|  | 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Schwimmtechnik mit Video</b>   | Südpool                   |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>                              | Fitness Centre            |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Fitness-Boxen</b>  | Funktionelle Zone         |
|  | 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golfunterricht für Anfänger</b>  | Golf Area / Driving Range |

|          |          |  |                           |
|----------|----------|--|---------------------------|
|          |          |  |                           |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Seniorenttraining - Ganzkörper-Workout</b>                        | Laguna                    |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Barefoot Fitness</b>  | Volcano                   |
| 15:00:00 | 16:00:00 | <b>Einführung ins MTB-fahren</b>                                     | Fahrradcenter             |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                             | Pétanque-Bahn             |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano                   |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>                 | Wassersportcenter         |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionstraining im Team</b>                                     | Funktionelle Zone         |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>TRX für Senioren</b>  | TRX-Areal/ Stadion        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>  | CrossFit-Bereich          |
| 16:00:00 | 16:25:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>                                | TrackMan Studio           |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>                                      | Beachvolleyballfeld       |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>                                    | Fahrradcenter             |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                  | Südpool                   |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Beat the Green Team - Familienausgabe</b>                         | 5-a-side                  |
| 16:30:00 | 17:45:00 | <b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>                                 | La Rambla                 |
| 16:30:00 | 16:55:00 | <b>Einführung ins TrackMan Studio</b>                                | TrackMan Studio           |
| 16:30:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>                   | Body Bike Bereich         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                          | CrossFit-Bereich          |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone         |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>TRX (alle Niveaus)</b>  | TRX-Areal/ Stadion        |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Golf – Chipping</b>   | Golf Area / Driving Range |
| 17:00:00 | 17:55:00 | <b>Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0</b> | Padel platz 4             |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre</b>                         | Tennisplatz 8             |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Aerobics, alle</b>  | Volcano                   |
| 20:30:00 | 22:00:00 | <b>Live Musik mit Craig Andrews</b>                                  | Square                    |

# Activity Programme



Montag 02/02/2026

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name  | Meeting Point               |
|------------|----------|--|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik  | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)     | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher                             | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 10:00:00 | Green Team Duathlon mit BodyBike                                 | Body Bike Bereich           |
| 08:00:00   | 15:00:00 | *Golfausflug nach Costa Teguisse                                 | Nord-Rezeption              |
| 08:00:00   | 08:30:00 | Morgen-Meditation  | Dance Studio                |
| 08:15:00   | 08:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km                                     | La Rambla                   |
| 08:15:00   | 12:00:00 | 80-90 Km Rennradtour, mit ca. 27-29 km/h,                        | Fahrradcenter               |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren                                      | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)   | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | HYROX WOD  | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Tennis-Aufschlag Anfänger  | Tennisplatz 2               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0                            | Padel platz 4               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Fußballschule 5-10 Jahre   | Stadion                     |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Body toning  | Volcano                     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 13:45:00 | *Vulkan Walk - Feurberge   | Nord-Rezeption              |
| 09:15:00   | 09:45:00 | Stand Up Paddle (SUP) Anfänger                                   | Wassersportcenter           |
| 09:15:00   | 10:45:00 | Pilates Reformer, alle (mit Socken!)                             | Dance Studio                |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Lauftechnik  | Stadion                     |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger  | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Einführung in CrossFit   | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Funktionstraining  | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:50:00 | TRX (nur für Erfahrene)  | TRX-Areal/ Stadion          |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Golfunterricht für Anfänger                                      | Golf Area / Driving Range   |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre                                   | Play Time                   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene                                | Tennisplatz 2               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Pickleball-Turnier, alle Niveaus                                 | Tennisplatz 8               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0                      | Padel platz 4               |

|          |          |   |                            |
|----------|----------|---|----------------------------|
| 10:00:00 | 10:50:00 | <b>Fußballschule 10-15 Jahre</b>  | Stadion                    |
| 10:00:00 | 10:55:00 | <b>BODYBALANCE™</b>   | Volcano                    |
| 10:10:00 | 10:50:00 | <b>Schwimmen Rollwende</b>  | Südpool                    |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Petanque-Bahn              |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Intervall-Lauftraining</b>   | Stadion                    |
| 11:00:00 | 12:30:00 | <b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>                        | Wassersportcenter          |
| 11:00:00 | 11:25:00 | <b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>   | Südpool                    |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                                       | CrossFit-Bereich           |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Golf – Chipping</b>  | Golf Area / Driving Range  |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time                  |
| 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>                                    | Squashplatz 1              |
| 11:00:00 | 13:00:00 | <b>Fußball, min. 15 Jahre</b>   | Stadion                    |
| 11:05:00 | 11:55:00 | <b>BODYCOMBAT™</b>  | Volcano                    |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>  | Wassersportcenter          |
| 11:30:00 | 11:55:00 | <b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>  | Südpool                    |
| 12:00:00 | 13:00:00 | <b>Golf: Herausforderung in Chipping &amp; Putting</b>                            | Golf Area / Driving Range  |
| 12:05:00 | 13:00:00 | <b>Yoga Flow</b>  | Volcano                    |
| 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                | Tauchschule                |
| 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>               | Tauchschule                |
| 13:00:00 | 13:45:00 | <b>Watsu® zum Ausprobieren</b>  | Wellness Center Eingang    |
| 13:15:00 | 13:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio               |
| 13:45:00 | 14:30:00 | <b>Watsu® zum Ausprobieren</b>  | Wellness Center Eingang    |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>*Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause" m/ Sally Walker</b> | Nord-Konferenzzentrum      |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>Tennis-Herren-Doppel</b>   | Tennisplatz 1              |
| 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter          |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Einführung ins Boxen</b>   | Funktionelle Zone          |
| 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>   | Dance Studio               |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Fitball</b>  | Volcano                    |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre</b>                                      | Wellness Center Eingang    |
| 14:15:00 | 14:55:00 | <b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>  | Fitness Centre             |
| 14:15:00 | 15:45:00 | <b>Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre</b>                             | 5-a-side                   |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Green Team Aquathlon</b>   | Nordpool                   |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>  | Wassersportcenter          |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene</b>   | Südpool                    |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>                                  | Fitness Centre             |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Dance (Tanzen)</b>   | Volcano                    |
| 15:00:00 | 15:40:00 | <b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>                           | NutriBalance Büro (Square) |

|          |          |  |                      |
|----------|----------|--|----------------------|
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre</b>   | Südpool              |
| 15:15:00 | 16:45:00 | <b>Senioren-Reformer (mit Socken!)</b>   | Dance Studio         |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>   | Pétanque-Bahn        |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano              |
| 16:00:00 | 16:30:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>  | Wassersportcenter    |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone    |
| 16:00:00 | 16:55:00 | <b>Tennis: Beat the Green Team (ffortgeschrittene)</b>   | Tennisplatz 1        |
| 16:00:00 | 17:30:00 | <b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>  | Fahrradcenter        |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>  | Südpool              |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Fun Time: Olympischer Tag &amp; Diplomverleihung, 3-10 Jahre</b>                                    | Play Time            |
| 16:15:00 | 16:45:00 | <b>HIIT</b>  | 5-a-side             |
| 16:30:00 | 17:30:00 | <b>Body Bike Power - Silent Fit</b>  | Body Bike Bereich    |
| 17:00:00 | 19:00:00 | <b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>  | Nordhalle            |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>  | CrossFit-Bereich     |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone    |
| 17:00:00 | 17:40:00 | <b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)</b> | Kletterraum          |
| 18:00:00 | 20:00:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b>                               | Padel platz 1        |
| 20:00:00 | 21:00:00 | <b>Green Team Show</b>   | Square               |
| 21:30:00 | 23:00:00 | <b>Karaoke für alle</b>  | Diskotheek CLS Arena |

# Activity Programme



**Dienstag 03/02/2026**

\*Additional cost €

| Start Time | End Time | Activity Name   | Meeting Point               |
|------------|----------|---|-----------------------------|
| 08:00:00   | 08:15:00 | Morgengymnastik   | Leisure Pool (Freizeitpool) |
| 08:00:00   | 12:00:00 | *Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)                                      | Tauchschule                 |
| 08:00:00   | 14:00:00 | *Scuba Safari, qualifizierte Taucher  | Tauchschule                 |
| 08:15:00   | 08:45:00 | Morgenlauf oder -walk 2-5 km  | La Rambla                   |
| 08:45:00   | 09:05:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:00:00   | 09:45:00 | Zirkeltraining für Senioren   | 5-a-side                    |
| 09:00:00   | 11:30:00 | Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km  | Stadion                     |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Einführung in CrossFit  | CrossFit-Bereich            |
| 09:00:00   | 09:50:00 | HYROX WOD   | Funktionelle Zone           |
| 09:00:00   | 09:50:00 | TRX (alle Niveaus)  | TRX-Areal/ Stadion          |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Golf: Funktionelles Training  | Golf Area / Driving Range   |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 09:00:00   | 09:40:00 | Tennis-Fitness  | Tennisplatz 1               |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Badmintonunterricht, Anfänger   | Nordhalle                   |
| 09:00:00   | 09:40:00 | Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen) | Kletterraum                 |
| 09:00:00   | 09:50:00 | Barefoot Fitness  | Volcano                     |
| 09:00:00   | 10:00:00 | Einführung ins Rennradfahren  | Fahrradcenter               |
| 09:10:00   | 09:40:00 | Babyschwimmen, 12-35 Monate   | Wellness Center Eingang     |
| 09:15:00   | 09:35:00 | *InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre                                  | NutriBalance Büro (Square)  |
| 09:15:00   | 09:55:00 | Kajakunterricht, Anfänger   | Wassersportcenter           |
| 09:30:00   | 13:30:00 | *Surf Schule  | Nord-Rezeption              |
| 10:00:00   | 11:30:00 | Windsurfen Anfänger   | Wassersportcenter           |
| 10:00:00   | 10:30:00 | Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate  | Wellness Center Eingang     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)   | CrossFit-Bereich            |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Kettlebell-Training, alle   | Funktionelle Zone           |
| 10:00:00   | 10:45:00 | Golfunterricht, 7-12 Jahre  | Golf Area / Driving Range   |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre   | Fahrradcenter               |
| 10:00:00   | 11:00:00 | Play Time Kids Club 3-10 Jahre  | Play Time                   |
| 10:00:00   | 12:00:00 | Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre  | Tennisplatz 1               |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Badmintonunterricht, Mittelstufe  | Nordhalle                   |
| 10:00:00   | 10:45:00 | BODYATTACK™   | Volcano                     |
| 10:00:00   | 10:50:00 | Pilates, alle Niveaus   | The Lawn                    |

|          |          |   |                           |
|----------|----------|---|---------------------------|
| 10:00:00 | 11:30:00 | <b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>   | Fahrradcenter             |
| 10:15:00 | 10:45:00 | <b>Einführung in Slackline</b>  | Wassersportcenter         |
| 11:00:00 | 12:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>  | Pétanque-Bahn             |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>SUP Fitness</b>  | Wassersportcenter         |
| 11:00:00 | 11:40:00 | <b>Einführung in Trocken-Training für Schwimmer</b>   | Funktionelle Zone         |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Golfunterricht, 13-17 Jahre</b>  | Golf Area / Driving Range |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>   | Play Time                 |
| 11:00:00 | 11:50:00 | <b>Padel Anfänger - Level 1.0-3.0</b>   | Padel platz 4             |
| 11:00:00 | 11:45:00 | <b>Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>  | Nordhalle                 |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>BODYPUMP™</b>  | Volcano                   |
| 11:00:00 | 11:55:00 | <b>Yoga Flow</b>  | The Lawn                  |
| 11:15:00 | 11:55:00 | <b>Agua Jogging</b>   | Südpool                   |
| 11:15:00 | 12:00:00 | <b>Einführung in Aerial Fitness</b>   | Dance Studio              |
| 11:30:00 | 13:00:00 | <b>Windsurfen Anfänger</b>  | Wassersportcenter         |
| 12:00:00 | 12:50:00 | <b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>  | Padel platz 4             |
| 12:00:00 | 12:45:00 | <b>Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre</b>   | Nordhalle                 |
| 12:15:00 | 12:45:00 | <b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>  | Dance Studio              |
| 12:30:00 | 13:30:00 | <b>NutriBalance: Darmgesundheit: Die Darmflora verstehen, analysieren und verbessern mit Emma Gibbins</b> | Nord-Konferenzzentrum     |
| 13:00:00 | 15:00:00 | <b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>  | Tauchschule               |
| 13:00:00 | 17:00:00 | <b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>                                       | Tauchschule               |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Golf - Wedge-Training</b>  | TrackMan Studio           |
| 13:00:00 | 13:40:00 | <b>Besser Atmen - besser Leben</b>  | Dance Studio              |
| 13:00:00 | 13:50:00 | <b>Watsu®</b>   | Wellness Center Eingang   |
| 13:15:00 | 14:00:00 | <b>Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>  | Südhalle                  |
| 14:00:00 | 16:00:00 | <b>*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker</b>                            | Nord-Konferenzzentrum     |
| 14:00:00 | 14:30:00 | <b>Deep Water Aerobics</b>  | Nordpool                  |
| 14:00:00 | 14:55:00 | <b>Windsurfen Mittelstufe</b>   | Wassersportcenter         |
| 14:00:00 | 14:45:00 | <b>Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)</b>  | Südpool                   |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Golf - "Closest to the pin"</b>  | TrackMan Studio           |
| 14:00:00 | 14:50:00 | <b>Tennisunterricht Anfänger 1</b>  | Tennisplatz 2             |
| 14:05:00 | 14:50:00 | <b>Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>   | Südhalle                  |
| 14:15:00 | 14:45:00 | <b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>   | Volcano                   |
| 15:00:00 | 15:25:00 | <b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>   | Südpool                   |
| 15:00:00 | 15:45:00 | <b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>  | Nordpool                  |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Golfunterricht für Anfänger</b>  | Golf Area / Driving Range |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>   | Padel platz 4             |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Tennisunterricht Mittelstufe</b>   | Tennisplatz 2             |

|          |          |  |                     |
|----------|----------|--|---------------------|
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>                          | Nordhalle           |
| 15:00:00 | 17:00:00 | <b>Badminton-Turnier Anfänger</b>                                  | Nordhalle           |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Faszientraining</b>   | Volcano             |
| 15:00:00 | 16:30:00 | <b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>      | Wassersportcenter   |
| 15:00:00 | 17:45:00 | <b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>                    | Fahrradcenter       |
| 15:00:00 | 15:50:00 | <b>Ballroom Dancing</b>  | Laguna              |
| 15:15:00 | 16:00:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>                           | Südhalle            |
| 15:15:00 | 15:45:00 | <b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>                              | Wassersportcenter   |
| 15:15:00 | 16:45:00 | <b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>                        | Dance Studio        |
| 15:30:00 | 15:55:00 | <b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>                      | Südpool             |
| 15:30:00 | 16:25:00 | <b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>                 | Body Bike Bereich   |
| 16:00:00 | 17:00:00 | <b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>                           | Petanque-Bahn       |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)</b>                      | Beachvolleyballfeld |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Stretch &amp; Relax</b>   | Volcano             |
| 16:00:00 | 16:45:00 | <b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>                           | Südhalle            |
| 16:00:00 | 16:40:00 | <b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>                                | Wassersportcenter   |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Circuit Fusion</b>  | Funktionelle Zone   |
| 16:00:00 | 16:50:00 | <b>Funktionelle Mobilität</b>                                      | CrossFit-Bereich    |
| 16:00:00 | 18:00:00 | <b>Tennis-Turnier Mittelstufe</b>                                  | Tennisplatz 1       |
| 16:15:00 | 17:45:00 | <b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>                | Südpool             |
| 16:15:00 | 17:30:00 | <b>Familien-Pentathlon (Fünfkampf)</b>                             | Stadion             |
| 16:30:00 | 18:00:00 | <b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b> | Padel platz 4       |
| 16:45:00 | 17:25:00 | <b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>                                 | Body Bike Bereich   |
| 17:00:00 | 17:45:00 | <b>2-Generationen TRX, min. 10 Jahre</b>                           | TRX-Areal/ Stadion  |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>                        | CrossFit-Bereich    |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Einführung in HYROX</b>   | Funktionelle Zone   |
| 17:00:00 | 17:50:00 | <b>Step Anfänger</b>   | Volcano             |
| 18:00:00 | 19:00:00 | <b>TSO-Treffen</b>   | Members Lounge      |
| 18:30:00 | 21:00:00 | <b>DJ Lounge</b>   | Restaurant El Lago  |
| 20:00:00 | 22:00:00 | <b>Live Klaviermusik am Square</b>                                 | Square              |