Activity Programme

Montag 02/11/2026

*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	10:00:00	**Green Team Duathlon mit BodyBike**	Body Bike Bereich
08:00:00	08:30:00	**Morgen-Meditation**	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	***Golfausflug nach Costa Teguise**	Nord-Rezeption
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	09:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
09:00:00	10:30:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	**Einführung in HYROX**	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
09:10:00	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	09:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	***Vulkan Walk - Feurberge**	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:55:00	**BODYCOMBAT™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Lauftechnik**	Stadion
10:00:00	10:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	**TRX (nur für Erfahrene)**	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
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	10:50:00	**Pickleball-Turnier, alle Niveaus**	Tennisplatz 8
	10:00:00	10:50:00	**Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
	10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion
	10:10:00	10:50:00	**Schwimmen Rollwende**	Südpool
	11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:50:00	**Body toning**	Volcano
	11:00:00	11:45:00	**Intervall-Lauftraining**	Stadion
	11:00:00	11:25:00	**Flip´n´Fun, 6-10 Jahre**	Südpool
	11:00:00	11:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
	11:00:00	11:50:00	**Pickleballunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 8
	11:30:00	11:55:00	**Flip´n´Fun, 10-15 Jahre**	Südpool
	11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
	12:00:00	13:00:00	**Golf: Herausforderung in Chipping & Putting**	Golf Area / Driving Range
	12:00:00	12:55:00	**Yoga Flow**	Volcano
	12:15:00	12:55:00	**Agua Jogging**	Südpool
	13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	13:50:00	**Mädels Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer), min. 13 Jahre**	5-a-side
	13:15:00	13:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	14:00:00	16:00:00	***Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker**	Nord-Konferenzzentrum
	14:00:00	14:50:00	**Dance (Tanzen)**	Volcano
	14:00:00	14:45:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	14:00:00	14:50:00	**Einführung ins Boxen**	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
	14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
	14:15:00	15:45:00	**Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre**	5-a-side
	15:00:00	16:50:00	**Tennis-Herren-Doppel**	Tennisplatz 1
	15:00:00	15:50:00	**Green Team Aquathlon**	Nordpool
	15:00:00	15:50:00	**Fitball**	Volcano
	15:00:00	15:50:00	**Einführung in das olympische Gewichtheben**	Fitness Centre
	15:00:00	15:45:00	**Stand Up Paddle 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:55:00	**Tischtennis: Beat the Green Team**	Südhalle
	15:15:00	16:45:00	**Senioren-Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio

15:15:00	15:45:00	**2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre**	Südpool
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	17:30:00	**20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)**	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
16:00:00	16:30:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
16:00:00	17:50:00	**Badminton-Turnier Fortgeschrittene**	Südhalle
16:00:00	17:50:00	**Badminton-Turnier Anfänger**	Südhalle
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:45:00	**Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre**	Play Time
16:30:00	17:30:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Technik (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	**Green Team HYROX WOD**	Funktionelle Zone
17:00:00	17:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
17:00:00	17:55:00	**Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)**	Tennisplatz 1
18:00:00	19:50:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0**	Padel platz 1
20:00:00	21:00:00	**Green Team Show**	Square
21:00:00	23:00:00	**Happy Hour & Karaoke**	Diskothek CLS Arena

Activity Programme

Dienstag 03/11/2026

*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
08:15:00	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
08:30:00	09:30:00	**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	09:50:00	**Golf: Funktionelles Training**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	**Barefoot Fitness**	Volcano
09:00:00	10:00:00	**Einführung ins Rennradfahren**	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	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
09:00:00	09:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:50:00	**Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
09:00:00	09:45:00	**2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre**	Stadion
09:10:00	11:40:00	**Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km**	Stadion
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	10:45:00	**Golfunterricht, 7-12 Jahre**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:45:00	**BODYATTACK™**	Volcano
10:00:00	11:30:00	**20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h**	Fahrradcenter
10:00:00	10:30:00	**Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate**	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:45:00	**Schwimmtechnik mit Video**	Südpool
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	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter

10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre**	Fahrradcenter
10:00:00	10:50:00	**Badmintonunterricht, Mittelstufe**	Südhalle
10:00:00	11:50:00	**Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre**	Tennisplatz 1
10:15:00	10:45:00	**Einführung in Slackline**	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	**Golfunterricht, 13-17 Jahre**	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:55:00	**Yoga Flow**	5-a-side
11:00:00	11:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
11:00:00	11:40:00	**Einführung in Trocken-Training für Schwimmer**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:25:00	**Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre**	Südpool
11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	11:45:00	**Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre**	Südhalle
11:00:00	11:50:00	**Padel Anfänger - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
11:15:00	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
11:30:00	11:55:00	**Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
12:00:00	12:45:00	**Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre**	Südhalle
12:00:00	12:50:00	**Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0**	Padel platz 4
12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	13:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	***Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker**	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	**Golf - Geschwindigkeitstraining**	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	**Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)**	Südpool
14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 1**	Tennisplatz 2
14:05:00	14:55:00	**Faszientraining**	Volcano
14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
14:15:00	15:00:00	**Bodenturnen, 6-10 Jahre**	Südhalle
15:00:00	15:50:00	**Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler**	TrackMan Studio
15:00:00	17:45:00	**50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h**	Fahrradcenter

15:00:00	15:45:00	**Funktionelles Schwimm-Workout**	Nordpool
15:00:00	16:30:00	**Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
15:00:00	16:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
15:00:00	15:50:00	**Tennisunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 2
15:05:00	15:50:00	**Bodenturnen, 10-15 Jahre**	Südhalle
15:15:00	15:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
15:15:00	15:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
15:30:00	16:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
15:30:00	20:00:00	***Wein und Tapas Ausflug**	Nord-Rezeption
15:30:00	16:30:00	**Einführung in Pumpfoiling**	Wassersportcenter
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	17:50:00	**Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)**	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	16:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:40:00	**Stand Up Paddle, Mittelstufe**	Wassersportcenter
16:00:00	17:50:00	**Racketballturnier, alle Leistungsstufen**	Squashplatz 1
16:00:00	17:50:00	**Tennis-Turnier Mittelstufe**	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	**9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)**	TrackMan Studio
16:05:00	16:50:00	**Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre**	Südhalle
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:30:00	**Familien-Pentathlon (Fünfkampf)**	Stadion
16:30:00	17:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0**	Padel platz 4
16:45:00	17:25:00	**Body Bike HIIT - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	**Step Anfänger**	Volcano
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	18:45:00	**HYROX Endurance**	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:45:00	**Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre**	Südhalle
18:00:00	19:00:00	**TSO-Treffen**	Members Lounge
18:00:00	19:50:00	**Badminton-Doppel (ohne Instruktor)**	Südhalle
18:30:00	21:00:00	**DJ Lounge**	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	**Live Klaviermusik am Square**	Square

Activity Programme

Mittwoch 04/11/2026

*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	14:00:00	***Scuba Safari, qualifizierte Taucher**	Tauchschule
08:00:00	10:00:00	**Green Team Triathlon mit BodyBike**	Nordpool
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	09:50:00	**Golf: Funktionelles Training**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	**LIIT**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	Fahrradcenter
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	09:50:00	**Einführung in Beachtennis**	Beachvolleyballfeld
09:00:00	09:50:00	**Padel Anfänger - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
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	11:50:00	**Golf - Wedge-Training**	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	**Dance (Tanzen)**	Volcano
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:45:00	**Intervall-Lauftraining**	Stadion
10:00:00	10:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	11:20:00	**Badminton-Turnier Mittelstufe**	Südhalle

	10:00:00	11:50:00	**Beachtennisturnier, min. 20 Jahre**	Beachvolleyballfeld
	10:00:00	10:50:00	**Tennisunterricht für Senioren**	Tennisplatz 2
	10:00:00	11:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
	10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion
	10:10:00	10:55:00	**Schwimmen: Einführung ins Kraulen**	Südpool
	11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:30:00	**Ultimate Legs & Glutes**	Volcano
	11:00:00	11:55:00	**Yoga Flow**	5-a-side
	11:00:00	11:45:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	11:00:00	11:45:00	**2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre**	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
	11:00:00	11:50:00	**Tennis-Doppelspieltechniken**	Tennisplatz 2
	11:10:00	11:50:00	**Schwimmen: Brust, für Erwachsene**	Südpool
	11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	11:30:00	12:50:00	**Badminton-Turnier 10-15 Jahre**	Südhalle
	11:30:00	12:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0**	Padel platz 4
	12:00:00	13:00:00	**Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow**	Square
	12:00:00	12:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
	12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:15:00	15:15:00	**Wanderung "Walk the talk"**	Süd-Konferenzzentrum
	14:00:00	15:50:00	**Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz**	TrackMan Studio
	14:00:00	14:45:00	**Seniorentraining - Ganzkörper-Workout**	Laguna
	14:00:00	14:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
	14:00:00	14:25:00	**Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre**	Südpool
	14:00:00	14:50:00	**Fitness-Boxen**	Funktionelle Zone
	14:00:00	15:00:00	**Kajak-Rennen**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:00:00	**Stand Up Paddle-Wettkampf**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	14:00:00	14:50:00	**Basketballunterricht, Anfänger**	Südhalle
	14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
	14:30:00	14:55:00	**Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
	15:00:00	17:45:00	**Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)**	Fahrradcenter
	15:00:00	16:00:00	**Windsurfrennen für Anfänger**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Badmintonunterricht für Senioren**	Südhalle
	15:00:00	15:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 2**	Tennisplatz 2
	15:00:00	15:45:00	**Padel Anfänger 10-15 Jahre**	Padel platz 4

15:05:00	15:55:00	**Fitball**	Volcano
15:15:00	15:45:00	**Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre**	Square
15:15:00	15:55:00	**HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre**	Südpool
15:30:00	16:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	**Pickleball-Turnier (ohne Trainer)**	Tennisplatz 8
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	16:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
16:00:00	17:00:00	**Windsurfrennen für Fortgeschrittene**	Wassersportcenter
16:00:00	16:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
16:00:00	17:50:00	**Tennis-Turnier Anfänger**	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	**Padel Anfänger 6-10 Jahre**	Padel platz 4
16:00:00	16:50:00	**Tischtennisturnier, 10-15 Jahre**	Südhalle
16:15:00	16:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:45:00	**Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)**	Square
16:45:00	17:25:00	**Body Bike HIIT - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	**Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)**	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	**Body toning**	Volcano
17:00:00	17:50:00	**HYROX WOD**	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	**TRX (nur für Erfahrene)**	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	**Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0**	Padel platz 4
17:00:00	17:50:00	**Tischtennisturnier**	Südhalle
17:10:00	18:00:00	**7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)**	La Rambla
18:00:00	19:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0**	Padel platz 1
18:00:00	19:50:00	**Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)**	Südhalle
19:00:00	19:45:00	**Kinder- & Gästeshow**	Square
21:00:00	23:00:00	**Happy Hour & Karaoke**	Diskothek CLS Arena

Activity Programme

Donnerstag 05/11/2026

*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	09:15:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
08:15:00	09:30:00	**Fitness Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio
08:15:00	09:10:00	**Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)**	La Rambla
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	09:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	**Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h**	Fahrradcenter
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:50:00	**Badminton-Doppelspieltechniken, Fortgeschrittene**	Südhalle
09:00:00	09:50:00	**Padel Anfänger - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:45:00	**Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 2
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
09:30:00	10:30:00	**Einführung in Pumpfoiling**	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	**Golf – Putting**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Schwimmen Kraulen Mittelstufe**	Südpool
10:00:00	10:50:00	**CrossFit Technik (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Padel Mittelstufe - Taktik - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
10:15:00	10:45:00	**Einführung in Slackline**	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	**Golf Putt-Wettkampf**	Golf Area / Driving Range
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	**Funktionstraining im Team**	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
	11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
	11:00:00	12:50:00	**Tennis-Turnier Fortgeschrittene**	Tennisplatz 1
	11:05:00	12:00:00	**BODYCOMBAT™**	Volcano
	11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
	12:00:00	13:50:00	**3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)**	3x3 Basketballplatz
	12:00:00	12:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
	12:10:00	13:00:00	**Pilates, alle Niveaus**	Volcano
	13:00:00	13:55:00	**Workshop für den Beckenboden**	Dance Studio
	14:00:00	14:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	14:25:00	**Flip´n´Fun, 6-10 Jahre**	Südpool
	14:00:00	14:50:00	**Boxen, Mittelstufe**	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Fortgeschrittene**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
	14:00:00	14:50:00	**Tennisunterricht Fortgeschrittene**	Tennisplatz 2
	14:00:00	14:50:00	**Badmintonunterricht, Anfänger**	Südhalle
	14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
	14:15:00	15:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	14:30:00	15:00:00	**HIIT**	Volcano
	14:30:00	16:00:00	**Hatha Yoga - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
	14:30:00	14:55:00	**Flip´n´Fun, 10-15 Jahre**	Südpool
	15:00:00	15:50:00	**Golf - Geschwindigkeitstraining**	TrackMan Studio
	15:00:00	16:00:00	**Einführung ins MTB-fahren**	Fahrradcenter
	15:00:00	16:50:00	**Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer)**	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	**Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)**	Fitness Centre
	15:00:00	16:30:00	**Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Pickleball: Beat the Green Team**	Tennisplatz 8
	15:00:00	16:50:00	**Beachvolleyballturnier**	Beachvolleyballfeld
	15:15:00	15:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
	15:15:00	15:55:00	**Agua Jogging**	Südpool
	15:15:00	16:00:00	**2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre**	Wassersportcenter
	15:15:00	16:00:00	**Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre**	Südhalle
	15:30:00	16:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Mountainbike-Tour Anfänger**	Fahrradcenter

	16:00:00	16:45:00	**TRX für Senioren**	TRX-Areal/ Stadion
	16:00:00	16:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:15:00	16:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
	16:15:00	17:00:00	**Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre**	Südhalle
	17:00:00	17:50:00	**Beach Tennis Tournament (no instructor), all levels**	Beachvolleyballfeld
	17:00:00	17:50:00	**Step Mittelstufe**	Volcano
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
	17:00:00	17:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre**	Südhalle
	17:00:00	17:45:00	**Tennisunterricht für 2 Generationen**	Tennisplatz 2
	18:15:00	19:45:00	**FIFA Turnier, min. 10 Jahre**	Play Time
	19:00:00	21:30:00	**DJ Lounge**	Restaurant El Lago
	20:00:00	22:00:00	**Live Musik am Square**	Square

Activity Programme

Freitag 06/11/2026

*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	09:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	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	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	09:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	09:45:00	**Babyschwimmen, 12-35 Monate**	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
09:15:00	10:45:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
09:45:00	10:00:00	**Bus Transfer zum Flughafen (Billund)**	Nord-Rezeption
09:45:00	11:15:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
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)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:50:00	**Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz**	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	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	11:15:00	11:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
	11:15:00	12:45:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
	11:45:00	12:00:00	**Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)**	Nord-Rezeption
	12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	14:00:00	15:50:00	**Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen**	TrackMan Studio
	14:00:00	14:55:00	**Hatha Yoga**	Volcano
	14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Auffrischkurs**	Wassersportcenter
	15:00:00	16:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Fun Time: Kreativer Tag, 3-5 Jahre**	Play Time
	15:00:00	15:50:00	**Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5**	Padel platz 4
	15:15:00	16:05:00	**Body toning**	Volcano
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	19:00:00	**Tauchschule geöffnet**	Tauchschule
	16:00:00	16:50:00	**Golf: Bunkerunterricht**	Golf Area / Driving Range
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
	16:00:00	16:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
	16:00:00	16:50:00	**Fun Time: Kreativer Tag, 6-10 Jahre**	Play Time
	16:00:00	17:50:00	**Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre**	Südhalle
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	17:00:00	18:30:00	**Informationstour, Dänisch**	Sports Booking
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:30:00	18:30:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
	18:30:00	20:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0**	Padel platz 1

Activity Programme

Samstag 07/11/2026

*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	**Faszientraining**	Volcano
09:00:00	12:45:00	**65-75 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	09:50:00	**Fußballschule 5-10 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:45:00	**Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
09:00:00	11:00:00	**9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)**	TrackMan Studio
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	10:45:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	**Babyschwimmen, 12-35 Monate**	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:55:00	**Kajakunterricht, Anfänger**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	**BODYATTACK™**	Volcano
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	11:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion
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
10:10:00	10:50:00	**Schwimmen Rücken, Erwachsene**	Südpool

10:15:00	12:15:00	**Wanderung "Walk the talk"**	Süd-Konferenzzentrum
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	**Fitball**	Volcano
11:00:00	11:40:00	**Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre**	Südpool
11:00:00	11:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	12:50:00	**Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre**	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	**Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	**Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre**	Südhalle
11:15:00	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	**Tischtennisturnier, 10-15 Jahre**	Südhalle
12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
14:00:00	16:00:00	***Reitausflug**	Nord-Rezeption
14:00:00	14:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
14:00:00	15:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	**Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre**	Play Time
14:00:00	15:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
14:15:00	15:00:00	**LIIT**	Volcano
14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
14:15:00	14:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
14:30:00	15:20:00	**Pilates Anfänger - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
15:00:00	16:00:00	**Einführung ins Rennradfahren**	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	**Schwimmen: Einführung ins Kraulen**	Südpool
15:00:00	15:50:00	**Einführung in das olympische Gewichtheben**	Fitness Centre
15:00:00	15:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	**Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre**	Play Time
15:00:00	15:50:00	**Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre**	Südhalle
15:00:00	16:50:00	**3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)**	3x3 Basketballplatz
15:15:00	16:45:00	**Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)**	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	15:45:00	**Ultimate Legs & Glutes**	Volcano
15:30:00	16:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
15:45:00	16:10:00	**Einführung Yoga: der Sonnengruß - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums

	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:25:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:00:00	16:50:00	**HYROX Technik (nur für Erfahrene)**	Funktionelle Zone
	16:00:00	16:40:00	**Stand Up Paddle, Mittelstufe**	Wassersportcenter
	16:00:00	16:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
	16:00:00	16:50:00	**Tischtennisturnier**	Südhalle
	16:10:00	16:55:00	**Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre**	Südhalle
	16:15:00	16:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:20:00	17:15:00	**Yoga Flow - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
	16:30:00	16:55:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:30:00	17:45:00	**Geländelauf 12km (5.30min/km)**	La Rambla
	17:00:00	18:00:00	**Golf Putt-Wettkampf**	Golf Area / Driving Range
	17:00:00	17:50:00	**Dance'n'Step**	Volcano
	17:00:00	17:50:00	**HYROX WOD**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	18:50:00	**Fußball, min. 15 Jahre**	5-a-side
	17:05:00	17:50:00	**Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre**	Südhalle
	17:15:00	18:45:00	**Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)**	Nord-Konferenzzentrum
	18:15:00	18:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	18:30:00	20:20:00	**Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0**	Padel platz 1
	19:30:00	20:30:00	**Green Team Bingo**	Square

Activity Programme

Sonntag 08/11/2026

*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	08:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
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	09:15:00	**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	09:50:00	**Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	Fahrradcenter
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	09:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:45:00	**2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:50:00	**Badmintonunterricht, Anfänger**	Südhalle
09:00:00	09:50:00	**Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
09:00:00	09:50:00	**Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 1
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	10:30:00	**Fitness Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio
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	10:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Schwimmen Kraulen Mittelstufe**	Südpool
10:00:00	10:50:00	**Einführung in CrossFit**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre**	Fahrradcenter

10:00:00	11:50:00	**Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre**	Südhalle
10:00:00	10:50:00	**Tennisunterricht Fortgeschrittene**	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	**Pickleball-Turnier, alle Niveaus**	Tennisplatz 8
10:15:00	10:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
10:15:00	11:00:00	**Padel Anfänger 6-10 Jahre**	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	**Aerial Fitness**	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	**Schwimmen Kraulen Anfänger**	Südpool
11:00:00	11:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	11:50:00	**Pickleballunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 8
11:00:00	11:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 2**	Tennisplatz 2
11:10:00	12:00:00	**Step Mittelstufe**	Volcano
11:15:00	12:00:00	**Padel Anfänger 10-15 Jahre**	Padel platz 4
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
12:00:00	12:40:00	**2-Generationen-Schwimmen**	Südpool
12:00:00	12:50:00	**Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5**	Padel platz 4
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	13:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
13:00:00	14:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
14:00:00	15:50:00	**Eierwerfen- und Boccia-Turnier**	Beachvolleyballfeld
14:00:00	15:50:00	**Tennis-Damen-Doppel**	Tennisplatz 1
14:00:00	14:25:00	**Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre**	Südpool
14:00:00	14:45:00	**Funktionelles Schwimm-Workout**	Nordpool
14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Auffrischkurs**	Wassersportcenter
14:00:00	15:45:00	**Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre**	Beachvolleyballfeld
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Mittelstufe**	Squashplatz 1
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Anfänger**	Squashplatz 1
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Fortgeschrittene**	Squashplatz 1
14:15:00	14:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
14:15:00	15:00:00	**Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre**	Südhalle
14:30:00	14:55:00	**Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
14:30:00	15:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
15:00:00	15:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	**Seniorentraining - Ganzkörper-Workout**	Dance Studio

	15:00:00	15:50:00	**Barefoot Fitness**	Volcano
	15:00:00	15:45:00	**Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre**	Südhalle
	15:00:00	16:00:00	**Einführung ins MTB-fahren**	Fahrradcenter
	15:00:00	15:50:00	**Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)**	Fitness Centre
	15:00:00	15:50:00	**Fitness-Boxen**	Funktionelle Zone
	15:00:00	15:55:00	**Surfspass, 3-10 Jahre**	Wassersportcenter
	15:10:00	15:55:00	**Schwimmtechnik mit Video**	Südpool
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Mountainbike-Tour Anfänger**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:25:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:00:00	16:50:00	**Funktionstraining im Team**	Funktionelle Zone
	16:00:00	16:45:00	**TRX für Senioren**	TRX-Areal/ Stadion
	16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
	16:00:00	16:45:00	**Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	16:00:00	17:20:00	**Spikeball, min. 15 Jahre**	Beachvolleyballfeld
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:15:00	17:45:00	**Beat the Green Team - Familienausgabe**	5-a-side
	16:30:00	17:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
	16:30:00	16:55:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	17:00:00	17:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	17:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
	17:00:00	17:55:00	**Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0**	Padel platz 4
	17:00:00	17:50:00	**Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre**	Tennisplatz 8
	18:00:00	19:00:00	**"Meet & Greet" mit IRONMAN-Weltmeisterin Anne Haug**	Süd-Konferenzzentrum
	20:30:00	22:00:00	**Live Musik mit Craig Andrews**	Square

Activity Programme

Montag 09/11/2026

*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	10:00:00	**Green Team Duathlon mit BodyBike**	Body Bike Bereich
08:00:00	08:30:00	**Morgen-Meditation**	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	***Golfausflug nach Costa Teguise**	Nord-Rezeption
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	09:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
09:00:00	10:30:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:50:00	**Fußballschule 5-10 Jahre**	Stadion
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
09:10:00	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	09:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	***Vulkan Walk - Feurberge**	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:55:00	**BODYCOMBAT™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Lauftechnik**	Stadion
10:00:00	10:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	**TRX (nur für Erfahrene)**	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion

10:00:00	10:50:00	**Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene**	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	**Pickleball-Turnier, alle Niveaus**	Tennisplatz 8
10:00:00	10:50:00	**Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
10:10:00	10:50:00	**Schwimmen Rollwende**	Südpool
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	**Body toning**	Volcano
11:00:00	11:45:00	**Intervall-Lauftraining**	Stadion
11:00:00	11:25:00	**Flip´n´Fun, 6-10 Jahre**	Südpool
11:00:00	11:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:30:00	11:55:00	**Flip´n´Fun, 10-15 Jahre**	Südpool
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	**Golf: Herausforderung in Chipping & Putting**	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:55:00	**Yoga Flow**	Volcano
12:00:00	12:50:00	**Pickleballunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 8
12:15:00	12:55:00	**Agua Jogging**	Südpool
13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	**Mädels Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer), min. 13 Jahre**	5-a-side
13:15:00	13:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	***Workshop für Frauen (auf Englisch): "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" m/ Sally Walker**	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	**Dance (Tanzen)**	Volcano
14:00:00	14:45:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
14:00:00	14:50:00	**Einführung ins Boxen**	Funktionelle Zone
14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
14:15:00	15:45:00	**Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre**	5-a-side
15:00:00	16:50:00	**Tennis-Herren-Doppel**	Tennisplatz 1
15:00:00	15:50:00	**Green Team Aquathlon**	Nordpool
15:00:00	15:50:00	**Fitball**	Volcano
15:00:00	15:50:00	**Einführung in das olympische Gewichtheben**	Fitness Centre
15:00:00	15:45:00	**Stand Up Paddle 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	**Tischtennis: Beat the Green Team**	Südhalle
15:15:00	16:45:00	**Senioren-Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio

15:15:00	15:45:00	**2-Generationen-Schwimmen, 3-5 Jahre**	Südpool
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	17:30:00	**20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)**	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
16:00:00	16:30:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
16:00:00	17:50:00	**Badminton-Turnier Fortgeschrittene**	Südhalle
16:00:00	17:50:00	**Badminton-Turnier Anfänger**	Südhalle
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:45:00	**Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre**	Play Time
16:30:00	17:30:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Technik (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	**Green Team HYROX WOD**	Funktionelle Zone
17:00:00	17:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
17:00:00	17:55:00	**Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)**	Tennisplatz 1
18:00:00	19:50:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0**	Padel platz 1
20:00:00	21:00:00	**Green Team Show**	Square
21:00:00	23:00:00	**Happy Hour & Karaoke**	Diskothek CLS Arena

Activity Programme

Dienstag 10/11/2026

*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
08:15:00	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
08:30:00	09:30:00	**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	09:50:00	**Golf: Funktionelles Training**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	**Barefoot Fitness**	Volcano
09:00:00	10:00:00	**Einführung ins Rennradfahren**	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	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
09:00:00	09:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:45:00	**2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:50:00	**Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
09:10:00	11:40:00	**Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km**	Stadion
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	10:45:00	**Golfunterricht, 7-12 Jahre**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:45:00	**BODYATTACK™**	Volcano
10:00:00	11:30:00	**20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h**	Fahrradcenter
10:00:00	10:30:00	**Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate**	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:45:00	**Schwimmtechnik mit Video**	Südpool
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	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter

10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre**	Fahrradcenter
10:00:00	10:50:00	**Badmintonunterricht, Mittelstufe**	Südhalle
10:00:00	11:50:00	**Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre**	Tennisplatz 1
10:15:00	10:45:00	**Einführung in Slackline**	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	**Golfunterricht, 13-17 Jahre**	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:55:00	**Yoga Flow**	5-a-side
11:00:00	11:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
11:00:00	11:40:00	**Einführung in Trocken-Training für Schwimmer**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:25:00	**Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre**	Südpool
11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	11:45:00	**Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre**	Südhalle
11:00:00	11:50:00	**Padel Anfänger - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
11:15:00	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
11:30:00	11:55:00	**Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
12:00:00	12:45:00	**Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre**	Südhalle
12:00:00	12:50:00	**Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0**	Padel platz 4
12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	13:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	***Workshop (auf Englisch): "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" m/ Sally Walker**	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:50:00	**Golf - Geschwindigkeitstraining**	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	**Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)**	Südpool
14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 1**	Tennisplatz 2
14:05:00	14:55:00	**Faszientraining**	Volcano
14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
14:15:00	15:00:00	**Bodenturnen, 6-10 Jahre**	Südhalle
15:00:00	15:50:00	**Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler**	TrackMan Studio
15:00:00	17:45:00	**50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h**	Fahrradcenter

15:00:00	15:45:00	**Funktionelles Schwimm-Workout**	Nordpool
15:00:00	15:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
15:00:00	16:30:00	**Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
15:00:00	16:50:00	**Racketballturnier, alle Leistungsstufen**	Squashplatz 1
15:00:00	16:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
15:00:00	15:50:00	**Tennisunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 2
15:05:00	15:50:00	**Bodenturnen, 10-15 Jahre**	Südhalle
15:15:00	15:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
15:15:00	15:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
15:30:00	16:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
15:30:00	20:00:00	***Wein und Tapas Ausflug**	Nord-Rezeption
15:30:00	16:30:00	**Einführung in Pumpfoiling**	Wassersportcenter
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	17:50:00	**Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)**	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
16:00:00	17:45:00	**HYROX Endurance**	Funktionelle Zone
16:00:00	16:40:00	**Stand Up Paddle, Mittelstufe**	Wassersportcenter
16:00:00	17:50:00	**Tennis-Turnier Mittelstufe**	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	**9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)**	TrackMan Studio
16:05:00	16:50:00	**Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre**	Südhalle
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:30:00	**Familien-Pentathlon (Fünfkampf)**	Stadion
16:30:00	17:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0**	Padel platz 4
16:45:00	17:25:00	**Body Bike HIIT - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	**Step Anfänger**	Volcano
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:45:00	**Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre**	Südhalle
18:00:00	19:00:00	**TSO-Treffen**	Members Lounge
18:00:00	19:50:00	**Badminton-Doppel (ohne Instruktor)**	Südhalle
18:30:00	21:00:00	**DJ Lounge**	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	**Live Klaviermusik am Square**	Square

Activity Programme

Mittwoch 11/11/2026

*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	14:00:00	***Scuba Safari, qualifizierte Taucher**	Tauchschule
08:00:00	10:00:00	**Green Team Triathlon mit BodyBike**	Nordpool
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	09:50:00	**Golf: Funktionelles Training**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	**LIIT**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	Fahrradcenter
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	09:50:00	**Fußballschule 5-10 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:50:00	**Einführung in Beachtennis**	Beachvolleyballfeld
09:00:00	09:50:00	**Padel Anfänger - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	**Badmintonunterricht für Senioren**	Südhalle
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	11:50:00	**Golf - Wedge-Training**	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	**Dance (Tanzen)**	Volcano
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:45:00	**Intervall-Lauftraining**	Stadion
10:00:00	10:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time

	10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion
	10:00:00	11:20:00	**Badminton-Turnier Mittelstufe**	Südhalle
	10:00:00	11:50:00	**Beachtennisturnier, min. 20 Jahre**	Beachvolleyballfeld
	10:00:00	10:50:00	**Tennisunterricht für Senioren**	Tennisplatz 2
	10:00:00	11:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0**	Padel platz 4
	10:10:00	10:55:00	**Schwimmen: Einführung ins Kraulen**	Südpool
	11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:30:00	**Ultimate Legs & Glutes**	Volcano
	11:00:00	11:55:00	**Yoga Flow**	5-a-side
	11:00:00	11:45:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	11:00:00	11:45:00	**2-Generationen HYROX, min. 10 Jahre**	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
	11:00:00	11:50:00	**Tennis-Doppelspieltechniken**	Tennisplatz 2
	11:10:00	11:50:00	**Schwimmen: Brust, für Erwachsene**	Südpool
	11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	11:30:00	12:50:00	**Badminton-Turnier 10-15 Jahre**	Südhalle
	11:30:00	12:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0**	Padel platz 4
	12:00:00	13:00:00	**Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow**	Square
	12:00:00	12:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
	12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	17:00:00	***Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
	13:00:00	13:50:00	**Basketballunterricht, Anfänger**	Südhalle
	13:15:00	15:15:00	**Wanderung "Walk the talk"**	Süd-Konferenzzentrum
	14:00:00	15:50:00	**Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz**	TrackMan Studio
	14:00:00	14:45:00	**Seniorentraining - Ganzkörper-Workout**	Dance Studio
	14:00:00	14:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
	14:00:00	14:25:00	**Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre**	Südpool
	14:00:00	14:50:00	**Fitness-Boxen**	Funktionelle Zone
	14:00:00	15:00:00	**Kajak-Rennen**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:00:00	**Stand Up Paddle-Wettkampf**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
	14:30:00	14:55:00	**Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
	15:00:00	17:45:00	**Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)**	Fahrradcenter
	15:00:00	16:00:00	**Windsurfrennen für Anfänger**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 2**	Tennisplatz 2
	15:00:00	15:45:00	**Padel Anfänger 10-15 Jahre**	Padel platz 4

15:05:00	15:55:00	**Fitball**	Volcano
15:15:00	15:45:00	**Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre**	Square
15:15:00	15:55:00	**HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre**	Südpool
15:30:00	16:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	**Pickleball-Turnier (ohne Trainer)**	Tennisplatz 8
16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
16:00:00	16:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
16:00:00	17:00:00	**Windsurfrennen für Fortgeschrittene**	Wassersportcenter
16:00:00	16:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
16:00:00	17:50:00	**Tennis-Turnier Anfänger**	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	**Padel Anfänger 6-10 Jahre**	Padel platz 4
16:00:00	16:50:00	**Tischtennisturnier, 10-15 Jahre**	Südhalle
16:15:00	16:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
16:15:00	17:45:00	**Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)**	Square
16:45:00	17:25:00	**Body Bike HIIT - Silent Fit**	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	**Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)**	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	**Body toning**	Volcano
17:00:00	17:50:00	**HYROX WOD**	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	**TRX (nur für Erfahrene)**	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	**Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0**	Padel platz 4
17:00:00	17:50:00	**Tischtennisturnier**	Südhalle
17:10:00	18:00:00	**7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)**	La Rambla
18:00:00	19:50:00	**Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0**	Padel platz 1
18:00:00	19:50:00	**Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)**	Südhalle
19:00:00	19:45:00	**Kinder- & Gästeshow**	Square
21:00:00	23:00:00	**Happy Hour & Karaoke**	Diskothek CLS Arena

Activity Programme

Donnerstag 12/11/2026

*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	09:15:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
08:15:00	09:30:00	**Fitness Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio
08:15:00	09:10:00	**Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)**	La Rambla
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	09:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	**Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h**	Fahrradcenter
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	09:45:00	**Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 2
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
09:30:00	10:30:00	**Einführung in Pumpfoiling**	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	**Golf – Putting**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Schwimmen Kraulen Mittelstufe**	Südpool
10:00:00	10:50:00	**CrossFit Technik (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Badminton-Doppelspieltechniken, Fortgeschrittene**	Südhalle
10:00:00	10:50:00	**Padel Mittelstufe - Taktik - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
10:15:00	10:45:00	**Einführung in Slackline**	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	**Golf Putt-Wettkampf**	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio

	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	**Funktionstraining im Team**	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
	11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
	11:00:00	12:50:00	**Tennis-Turnier Fortgeschrittene**	Tennisplatz 1
	11:05:00	12:00:00	**BODYCOMBAT™**	Volcano
	11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
	12:00:00	13:50:00	**3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)**	3x3 Basketballplatz
	12:00:00	12:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
	12:10:00	13:00:00	**Pilates, alle Niveaus**	Volcano
	13:00:00	13:55:00	**Workshop für den Beckenboden**	Dance Studio
	14:00:00	14:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	14:25:00	**Flip´n´Fun, 6-10 Jahre**	Südpool
	14:00:00	14:50:00	**Boxen, Mittelstufe**	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Fortgeschrittene**	Wassersportcenter
	14:00:00	15:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
	14:00:00	14:50:00	**Tennisunterricht Fortgeschrittene**	Tennisplatz 2
	14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
	14:30:00	15:00:00	**HIIT**	Volcano
	14:30:00	16:00:00	**Hatha Yoga - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
	14:30:00	14:55:00	**Flip´n´Fun, 10-15 Jahre**	Südpool
	15:00:00	15:50:00	**Golf - Geschwindigkeitstraining**	TrackMan Studio
	15:00:00	16:00:00	**Einführung ins MTB-fahren**	Fahrradcenter
	15:00:00	16:50:00	**Freundschaftsfußballturnier (ohne Trainer)**	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	**Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)**	Fitness Centre
	15:00:00	16:30:00	**Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Fun Time: Street day, 3-5 Jahre**	3x3 Basketballplatz
	15:00:00	16:50:00	**Beachvolleyballturnier**	Beachvolleyballfeld
	15:00:00	15:50:00	**Pickleball: Beat the Green Team**	Tennisplatz 8
	15:15:00	15:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
	15:15:00	15:55:00	**Agua Jogging**	Südpool
	15:15:00	16:00:00	**2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre**	Wassersportcenter
	15:30:00	16:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Mountainbike-Tour Anfänger**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:45:00	**TRX für Senioren**	TRX-Areal/ Stadion

	16:00:00	16:50:00	**Fun Time: Street day, 6-10 Jahre**	3x3 Basketballplatz
	16:00:00	16:50:00	**Badmintonunterricht, Anfänger**	Südhalle
	16:00:00	16:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:15:00	16:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
	17:00:00	17:50:00	**Beach Tennis Tournament (no instructor), all levels**	Beachvolleyballfeld
	17:00:00	17:50:00	**Step Mittelstufe**	Volcano
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
	17:00:00	17:50:00	**Einführung in HYROX**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**Young Time: Street day, 10-15 Jahre**	3x3 Basketballplatz
	17:00:00	17:45:00	**Tennisunterricht für 2 Generationen**	Tennisplatz 2
	18:15:00	19:45:00	**FIFA Turnier, min. 10 Jahre**	Play Time
	19:00:00	21:30:00	**DJ Lounge**	Restaurant El Lago
	20:00:00	22:00:00	**Live Musik am Square**	Square

Activity Programme

Freitag 13/11/2026

*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	09:55:00	**BODYBALANCE™**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	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	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	09:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	09:45:00	**Babyschwimmen, 12-35 Monate**	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
09:15:00	10:45:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
09:45:00	10:00:00	**Bus Transfer zum Flughafen (Billund)**	Nord-Rezeption
09:45:00	11:15:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	**Pilates, alle Niveaus**	5-a-side
10:00:00	10:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
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)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:50:00	**Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz**	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	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
	11:15:00	11:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
	11:15:00	12:45:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
	11:45:00	12:00:00	**Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)**	Nord-Rezeption
	12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	14:00:00	15:50:00	**Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen**	TrackMan Studio
	14:00:00	14:55:00	**Hatha Yoga**	Volcano
	14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Auffrischkurs**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Body toning**	Volcano
	15:00:00	16:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	**Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5**	Padel platz 4
	15:15:00	15:45:00	**Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre**	The Lawn
	15:45:00	16:15:00	**Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre**	The Lawn
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	19:00:00	**Tauchschule geöffnet**	Tauchschule
	16:00:00	16:50:00	**Golf: Bunkerunterricht**	Golf Area / Driving Range
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
	16:00:00	16:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
	16:00:00	17:50:00	**Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre**	Südhalle
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:15:00	16:45:00	**Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre**	The Lawn
	17:00:00	18:30:00	**Informationstour, Dänisch**	Sports Booking
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:30:00	18:30:00	**Body Bike Power - Silent Fit**	Body Bike Bereich
	18:30:00	20:20:00	**Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0**	Padel platz 1

Activity Programme

Samstag 14/11/2026

*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	**Faszientraining**	Volcano
09:00:00	12:45:00	**65-75 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	09:50:00	**Fußballschule 5-10 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:45:00	**Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 2
09:00:00	11:00:00	**9-Hole TrackMan Challenge (ohne Instruktor)**	TrackMan Studio
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	10:45:00	**Pilates Reformer, alle (mit Socken!)**	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	**Babyschwimmen, 12-35 Monate**	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:55:00	**Kajakunterricht, Anfänger**	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	***Surf Schule**	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	**BODYATTACK™**	Volcano
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	11:30:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fußballschule 10-15 Jahre**	Stadion
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
10:10:00	10:50:00	**Schwimmen Rücken, Erwachsene**	Südpool
10:15:00	12:15:00	**Wanderung "Walk the talk"**	Süd-Konferenzzentrum

11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	**Fitball**	Volcano
11:00:00	11:40:00	**Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre**	Südpool
11:00:00	11:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:45:00	**SUP Fitness**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	11:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
11:00:00	12:50:00	**Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre**	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	**Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	**Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre**	Südhalle
11:15:00	12:00:00	**Einführung in Aerial Fitness**	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	**Tischtennisturnier, 10-15 Jahre**	Südhalle
12:15:00	12:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
14:00:00	16:00:00	***Reitausflug**	Nord-Rezeption
14:00:00	14:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
14:00:00	15:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	**Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre**	Play Time
14:00:00	15:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
14:15:00	14:45:00	**Deep Water Aerobics**	Nordpool
14:15:00	15:00:00	**LIIT**	Volcano
14:15:00	14:55:00	**Fitness-Einführung; Kraftgeräte**	Fitness Centre
14:15:00	14:45:00	**Stand Up Paddle (SUP) Anfänger**	Wassersportcenter
14:30:00	15:20:00	**Pilates Anfänger - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
15:00:00	16:00:00	**Einführung ins Rennradfahren**	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	**Schwimmen: Einführung ins Kraulen**	Südpool
15:00:00	15:50:00	**Einführung in das olympische Gewichtheben**	Fitness Centre
15:00:00	15:55:00	**Windsurfen Mittelstufe**	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	**Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre**	Play Time
15:00:00	15:50:00	**Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre**	Südhalle
15:00:00	16:50:00	**3x3 Basketballspiel (ohne Trainer)**	3x3 Basketballplatz
15:15:00	16:45:00	**Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)**	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	15:45:00	**Ultimate Legs & Glutes**	Volcano
15:30:00	16:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
15:45:00	16:10:00	**Einführung Yoga: der Sonnengruß - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums

	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:25:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:00:00	16:50:00	**HYROX Technik (nur für Erfahrene)**	Funktionelle Zone
	16:00:00	16:40:00	**Stand Up Paddle, Mittelstufe**	Wassersportcenter
	16:00:00	16:40:00	**Tennis-Fitness**	Tennisplatz 1
	16:00:00	16:50:00	**Tischtennisturnier**	Südhalle
	16:10:00	16:55:00	**Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre**	Südhalle
	16:15:00	16:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:20:00	17:15:00	**Yoga Flow - Silent Fit**	Dach des Süd-Konferenzzentrums
	16:30:00	16:55:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:30:00	17:45:00	**Geländelauf 12km (5.30min/km)**	La Rambla
	17:00:00	18:00:00	**Golf Putt-Wettkampf**	Golf Area / Driving Range
	17:00:00	17:50:00	**Dance'n'Step**	Volcano
	17:00:00	17:50:00	**HYROX WOD**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	18:50:00	**Fußball, min. 15 Jahre**	5-a-side
	17:05:00	17:50:00	**Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre**	Südhalle
	17:15:00	18:45:00	**Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)**	Nord-Konferenzzentrum
	18:15:00	18:45:00	**Aerial Relaxation (Entspannung)**	Dance Studio
	18:30:00	20:20:00	**Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0**	Padel platz 1
	19:30:00	20:30:00	**Green Team Bingo**	Square

Activity Programme

Sonntag 15/11/2026

*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	08:40:00	**Besser Atmen - besser Leben**	Dance Studio
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	09:15:00	**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	09:50:00	**Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen**	Volcano
09:00:00	11:45:00	**40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h**	Fahrradcenter
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	09:40:00	**Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)**	Kletterraum
09:00:00	10:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
09:00:00	09:45:00	**2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre**	Stadion
09:00:00	09:50:00	**Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0**	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	**Pickleballunterricht Anfänger**	Tennisplatz 8
09:00:00	09:50:00	**Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre**	Tennisplatz 1
09:15:00	09:35:00	***InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre**	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	10:30:00	**Fitness Reformer (mit Socken!)**	Dance Studio
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	10:55:00	**BODYPUMP™**	Volcano
10:00:00	10:45:00	**Schwimmen Kraulen Mittelstufe**	Südpool
10:00:00	10:50:00	**Einführung in CrossFit**	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
10:00:00	10:50:00	**Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre**	Fahrradcenter
10:00:00	11:50:00	**Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre**	Südhalle

10:00:00	10:50:00	**Tennisunterricht Fortgeschrittene**	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	**Pickleball-Turnier, alle Niveaus**	Tennisplatz 8
10:15:00	10:45:00	**Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre**	The Lawn
10:15:00	11:00:00	**Padel Anfänger 6-10 Jahre**	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	**Aerial Fitness**	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	**Schwimmen Kraulen Anfänger**	Südpool
11:00:00	11:50:00	**Funktionstraining**	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	**CrossFit (nur für Erfahrene)**	CrossFit-Bereich
11:00:00	12:30:00	**Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)**	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	**Play Time Kids Club 3-10 Jahre**	Play Time
11:00:00	11:50:00	**Pickleballunterricht Mittelstufe**	Tennisplatz 8
11:00:00	11:50:00	**Tennisunterricht Anfänger 2**	Tennisplatz 2
11:10:00	12:00:00	**Step Mittelstufe**	Volcano
11:15:00	12:00:00	**Padel Anfänger 10-15 Jahre**	Padel platz 4
11:30:00	13:00:00	**Windsurfen Anfänger**	Wassersportcenter
12:00:00	12:40:00	**2-Generationen-Schwimmen**	Südpool
12:00:00	12:50:00	**Badmintonunterricht, Anfänger**	Südhalle
12:00:00	12:50:00	**Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5**	Padel platz 4
13:00:00	15:00:00	***Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	***Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)**	Tauchschule
13:00:00	13:40:00	**Agua Jogging**	Südpool
13:00:00	14:20:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre**	Padel platz 4
14:00:00	15:50:00	**Eierwerfen- und Boccia-Turnier**	Beachvolleyballfeld
14:00:00	15:50:00	**Tennis-Damen-Doppel**	Tennisplatz 1
14:00:00	14:25:00	**Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre**	Südpool
14:00:00	14:45:00	**Funktionelles Schwimm-Workout**	Nordpool
14:00:00	14:55:00	**Windsurfen Auffrischkurs**	Wassersportcenter
14:00:00	15:45:00	**Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre**	Beachvolleyballfeld
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Mittelstufe**	Squashplatz 1
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Anfänger**	Squashplatz 1
14:00:00	15:50:00	**Squash-Turnier Fortgeschrittene**	Squashplatz 1
14:15:00	14:45:00	**Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)**	Volcano
14:15:00	15:00:00	**Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre**	Südhalle
14:30:00	14:55:00	**Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre**	Südpool
14:30:00	15:50:00	**Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre**	Padel platz 4
15:00:00	15:50:00	**Golfunterricht für Anfänger**	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	**Seniorentraining - Ganzkörper-Workout**	Dance Studio

	15:00:00	15:50:00	**Barefoot Fitness**	Volcano
	15:00:00	15:45:00	**Baby Spass & Spiel, 0-3 Jahre**	Südhalle
	15:00:00	16:00:00	**Einführung ins MTB-fahren**	Fahrradcenter
	15:00:00	15:50:00	**Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)**	Fitness Centre
	15:00:00	15:50:00	**Fitness-Boxen**	Funktionelle Zone
	15:00:00	15:55:00	**Surfspass, 3-10 Jahre**	Wassersportcenter
	15:10:00	15:55:00	**Schwimmtechnik mit Video**	Südpool
	16:00:00	17:00:00	**Social Pétanque (ohne Instruktor)**	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	**Stretch & Relax**	Volcano
	16:00:00	17:30:00	**Mountainbike-Tour Anfänger**	Fahrradcenter
	16:00:00	16:25:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	16:00:00	16:50:00	**Funktionstraining im Team**	Funktionelle Zone
	16:00:00	16:45:00	**TRX für Senioren**	TRX-Areal/ Stadion
	16:00:00	16:50:00	**Funktionelle Mobilität**	CrossFit-Bereich
	16:00:00	16:45:00	**Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre**	Wassersportcenter
	16:00:00	17:20:00	**Spikeball, min. 15 Jahre**	Beachvolleyballfeld
	16:15:00	17:45:00	**Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre**	Südpool
	16:15:00	17:45:00	**Beat the Green Team - Familienausgabe**	5-a-side
	16:30:00	17:25:00	**Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit**	Body Bike Bereich
	16:30:00	16:55:00	**Einführung ins TrackMan Studio**	TrackMan Studio
	17:00:00	17:50:00	**Golf – Chipping**	Golf Area / Driving Range
	17:00:00	17:50:00	**CrossFit Conditioning (allen levels)**	CrossFit-Bereich
	17:00:00	17:50:00	**Circuit Fusion**	Funktionelle Zone
	17:00:00	17:50:00	**TRX (alle Niveaus)**	TRX-Areal/ Stadion
	17:00:00	17:55:00	**Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0**	Padel platz 4
	17:00:00	17:50:00	**Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre**	Tennisplatz 8
	18:00:00	19:00:00	**"Meet & Greet" mit IRONMAN-Weltmeisterin Anne Haug**	Süd-Konferenzzentrum
	20:30:00	22:00:00	**Live Musik mit Craig Andrews**	Square