

# Activity Programme



Mittwoch 29/04/2026

\*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
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	11:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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 CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:20:00	09:40:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
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	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	Funktionstraining	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	11:30:00	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
10:00:00	12:00:00	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre	Wellness Center Eingang

10:05:00	10:50:00	LIIT	Volcano
10:05:00	11:00:00	Yoga Flow	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
11:00:00	12:00:00	Social Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:45:00	2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre	Funktionelle Zone
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	13:00:00	Badminton-Turnier 10-15 Jahre	Nordhalle
11:30:00	13:00:00	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	12:45:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
12:00:00	12:40:00	Agua Jogging	Südpool
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	13:30:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
13:15:00	15:15:00	Wanderung "Walk the talk"	Süd-Konferenzzentrum
14:00:00	17:45:00	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
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 erforderlich)	Wassersportcenter
14:00:00	14:25:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	Südpool
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:30:00	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
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	16:00:00	Windsurfrennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Badmintonunterricht für Senioren	Nordhalle
15:00:00	15:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
15:00:00	15:50:00	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennisplatz 2
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre	Square
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter

16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolleyballturnier</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
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
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)</b>	La Rambla
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - 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>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	18:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	20:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
18:00:00	20:00:00	<b>Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
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 30/04/2026

\*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	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)
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	10:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	TrackMan Studio
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, Fortgeschrittene	Nordhalle
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	*Sauna-Aufguss "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
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	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf - Geschwindigkeitstraining	TrackMan Studio
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	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:50:00	CrossFit Gewichtheben (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
10:15:00	10:35:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)

10:15:00	10:45:00	<b>Einführung in Slackline</b>	Wassersportcenter
10:30:00	11:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler</b>	TrackMan Studio
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
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	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
11:20:00	11:50:00	<b>Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre</b>	Children Pool
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
12:00:00	12:30:00	<b>Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre</b>	Children Pool
12:15:00	13:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
12:30:00	13:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
13:00:00	13:50:00	<b>Golf – Putting</b>	Golf Area / Driving Range
13:15:00	13:55:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
13:15:00	14:00:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
13:30:00	14:20:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:30:00	14:20:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:30:00	14:20:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
14:00:00	14:45:00	<b>Seniorenttraining - Ganzkörper-Workout</b>	Laguna
14:00:00	15:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
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>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>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>	Südpool
14:30:00	16:00:00	<b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>	Fahrradcenter
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>Golf: Funktionelles Training</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter

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>	Stadion
15:00:00	15:50:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
15:00:00	15:50:00	<b>Pickleball: Beat the Green Team</b>	Tennisplatz 8
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
15:15:00	16:00:00	<b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b>	Padel platz 4
15:30:00	16:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
16:00:00	17:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Street day, 6-10 Jahre</b>	3x3 Basketballplatz
16:00:00	16:45:00	<b>TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleballunterricht Anfänger</b>	Tennisplatz 8
16:00:00	16:50:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger</b>	Nordhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
16:15:00	16:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Street day, 10-15 Jahre</b>	3x3 Basketballplatz
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:45:00	<b>Tennisunterricht für 2 Generationen</b>	Tennisplatz 2
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>Dance (Tanzen)</b>	Volcano
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 01/05/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:45:00	08:05:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
08:00:00	08:15:00	<b>Morgengymnastik</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:35:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
08:15:00	08:45:00	<b>Morgenlauf oder -walk 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>	Dance Studio
08:30:00	09:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
08:45:00	09:05:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
09:00:00	09:45:00	<b>Zirkeltraining für Senioren</b>	5-a-side
09:00:00	09:50:00	<b>Golf: Funktionelles Training</b>	Golf Area / Driving Range
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	<b>Padel Anfänger - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4
09:00:00	09:40:00	<b>Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
09:00:00	11:45:00	<b>40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h</b>	Fahrradcenter
09:15:00	09:35:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
09:15:00	09:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
09:15:00	10:45:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	<b>Babyschwimmen, 12-35 Monate</b>	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	<b>*Surf Schule</b>	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	<b>Bus Transfer zum Flughafen (Billund)</b>	Nord-Rezeption
09:45:00	10:05:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
10:00:00	10:50:00	<b>Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz</b>	TrackMan Studio
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	<b>Tennisunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 2
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:55:00	<b>Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene</b>	Südpool
10:15:00	11:00:00	<b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
10:30:00	11:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption

11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Golf - Geschwindigkeitstraining</b>	TrackMan Studio
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 1</b>	Tennisplatz 2
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen Rollwende</b>	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
12:00:00	12:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen</b>	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
14:15:00	14:45:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5</b>	Padel platz 4
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
15:30:00	16:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
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>	Petanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	<b>Tauchschule geöffnet</b>	Tauchschule
16:00:00	17:30:00	<b>Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>	Nordhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-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 02/05/2026

\*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	12:45:00	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
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	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Pickleballunterricht Anfänger	Tennisplatz 8
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	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
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	10:50:00	Kettlebell-Training, alle	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
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	10:45:00	Zumba® m/ Tomas	5-a-side

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	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:40:00	Grundschrirte des Schwimmens, 6-10 Jahre	Südpool
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
11:00:00	13:00:00	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	Nordhalle
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	13:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
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
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Play Time
14:00:00	14:40:00	Agua Jogging	Südpool
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
14:15:00	14:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
14:15:00	14:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
15:00:00	16:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
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	15:45:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
15:00:00	15:50:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
15:00:00	15:50:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Nordhalle
15:15:00	16:00:00	LIIT	Volcano
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Social Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	18:00:00	*Reitausflug	Nord-Rezeption
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	16:40:00	Stand Up Paddle, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
16:00:00	16:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1

16:00:00	17:00:00	<b>Tischtennisturnier</b>	Nordhalle
16:10:00	16:55:00	<b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:30:00	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
17:05:00	17:50:00	<b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
17:15:00	19:00:00	<b>Green Team 5km &amp; 10km Wettlauf</b>	Stadion
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
18:10:00	19:00:00	<b>Step Anfänger</b>	Volcano
18:30:00	20:30:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
19:30:00	20:30:00	<b>Green Team Bingo</b>	Square

# Activity Programme



Sonntag 03/05/2026

\*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	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
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	*Teguisse Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	11:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
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	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Padel Aufschlag, Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 5
09:00:00	09:50:00	Pickleballunterricht Anfänger	Tennisplatz 8
09:00:00	10:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:45:00	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadion
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	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
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
10:15:00	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)	Pétanque-Bahn

	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	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	11:50:00	<b>Pickleballunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 8
	11:00:00	11:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
	11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
	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
	11:20:00	11:50:00	<b>Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre</b>	Children Pool
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
	12:00:00	12:30:00	<b>Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre</b>	Children Pool
	12:00:00	12:40:00	<b>2-Generationen-Schwimmen</b>	Südpool
	12:00:00	12:50:00	<b>Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5</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	14:55:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
	14:00:00	14:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
	14:00:00	15:45:00	<b>Beachvolleyball Unterricht &amp; Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
	14:00:00	14:45:00	<b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>	Nordpool
	14:00:00	15:30:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
	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
	14:15:00	15:00:00	<b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
	14:30:00	14:55:00	<b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
	15:00:00	15:45:00	<b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
	15:00:00	15:45:00	<b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>	Laguna
	15:00:00	15:50:00	<b>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
	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
	15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
	15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</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>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
16:00:00	16:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
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>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
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	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:15:00	<b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</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	17:55:00	<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
17:30:00	18:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	<b>Aerobics, alle</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>"Meet &amp; Greet" mit IRONMAN-Weltmeisterin Anne Haug</b>	Süd-Konferenzzentrum
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 04/05/2026

\*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	08:45:00	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
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Body toning	Volcano
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	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle (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
09:30:00	14:00:00	*Vulkan Walk - Feurberge	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	Lauftechnik	Stadion
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
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	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	11:00:00	Pickleball-Turnier, alle Niveaus	Tennisplatz 8
10:10:00	10:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
10:15:00	11:05:00	Banya-Massage mit Venik	Wellness Center Eingang

	11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
	11:00:00	11:45:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
	11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
	11:00:00	11:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
	11:00:00	13:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	Stadion
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
	11:00:00	11:55:00	<b>Tischtennis: Beat the Green Team</b>	Nordhalle
	11:00:00	13:00:00	<b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>	Squashplatz 1
	11:05:00	12:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
	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	12:50:00	<b>Zumba® m/ Tomas</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
	13:30:00	14:20:00	<b>Workshop über Nahrungsergänzungsmittel</b>	Wellness Center Eingang
	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	14:45:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
	14:00:00	14:50:00	<b>Einführung ins Boxen</b>	Funktionelle Zone
	14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre</b>	5-a-side
	14:15:00	14:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
	15:00:00	17:00:00	<b>Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1
	15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Aquathlon</b>	Nordpool
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	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	15:45:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
	15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
	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>	Petanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	<b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Dance (Tanzen)</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	16:50:00	<b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleballunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 8
16:00:00	16:45:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
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	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (fortgeschrittene)</b>	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>Green Team HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	19:00:00	<b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
17:15:00	18:15:00	<b>NutriBalance: Darmgesundheit: Die Darmflora verstehen, analysieren und verbessern mit Emma Gibbins</b>	Nord-Konferenzzentrum
18:00:00	20:00:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 1
18:00:00	18:30:00	<b>HIIT</b>	Volcano
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 05/05/2026**

\*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
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	10:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
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	09:45:00	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	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Kletterraum
09:00:00	09:45:00	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadion
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:00:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
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	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00:00	10:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
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	10:30:00	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	12:00:00	Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle

	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	11:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
	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	11:40:00	<b>Einführung in Trocken-Training für Schwimmer</b>	Funktionelle Zone
	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>Yoga Flow</b>	5-a-side
	11:15:00	12:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	11:15:00	11:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
	11:15:00	12:05:00	<b>Banya-Massage mit Venik</b>	Wellness Center Eingang
	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: 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	13:40:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
	13:00:00	13:50:00	<b>Golf - Wedge-Training</b>	TrackMan 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	15:30:00	<b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>	Dance Studio
	14:00:00	14:50:00	<b>Golf - "Closest to the pin"</b>	TrackMan Studio
	14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
	14:00:00	14:45:00	<b>Schwimmtechnik mit Video</b>	Südpool
	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>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
	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>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
	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>Tennisunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 2
	15:00:00	16:30:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4

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	15:45:00	<b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
15:05:00	15:50:00	<b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	5-a-side
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
16:00:00	17:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	18:00:00	<b>Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	<b>Faszientraining</b>	Volcano
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	<b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</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	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:30:00	18:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 4
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	18:30:00	<b>Saunagus mit Banya-Massage</b>	Wellness Center Eingang
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
18:00:00	18:50:00	<b>Step Anfänger</b>	Volcano
18:00:00	18:45:00	<b>Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune</b>	Wassersportcenter
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 06/05/2026

\*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
08:45:00	15:45:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	09:20:00	*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	11:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
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 CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld
09:00:00	09:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:25:00	09:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	11:15:00	Gleichgewichts- und Gelenkmobilisierung im warmen Wasser	Wellness Center Eingang
09:50:00	10:10:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
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	10:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle

10:00:00	11:30:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4
10:00:00	12:00:00	<b>Beachtennisturnier, min. 20 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	<b>Tennisunterricht für Senioren</b>	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	<b>Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre</b>	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:50:00	<b>Ballroom Fitness™ m/Tomas</b>	Laguna
10:05:00	10:50:00	<b>LIIT</b>	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)
11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:45:00	<b>2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre</b>	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis-Doppelspieltechniken</b>	Tennisplatz 2
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen: Brust, für Erwachsene</b>	Südpool
11:15:00	12:05:00	<b>Banya-Massage mit Venik</b>	Wellness Center Eingang
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
11:30:00	13:00:00	<b>Badminton-Turnier 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
11:30:00	13:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 4
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
12:05:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
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
13:15:00	14:00:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
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
14:00:00	14:45:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
14:00:00	14:50:00	<b>Beauty Workshop "Gesichtspflege"</b>	Wellness Center Eingang
14:00:00	14:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
14:00:00	14:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
14:15:00	15:45:00	<b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>	Fahrradcenter

14:30:00	14:55:00	<b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
15:00:00	17:45:00	<b>Mountainbike-Tour Mittelstufe (Erfahrung nötig)</b>	Fahrradcenter
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurfrennen für Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Badmintonunterricht für Senioren</b>	Nordhalle
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
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>	Square
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>	Wassersportcenter
16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolleyballturnier</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
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 (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)</b>	Kletterraum
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run für Familien (min. 5 Jahre)</b>	La Rambla
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - 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>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	18:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	20:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
18:00:00	20:00:00	<b>Gemischtes Social Badmintonturnier (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
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 07/05/2026**

\*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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)	Funktionelle Zone
08:50:00	09:10:00	*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 MTB-fahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	TrackMan Studio
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, Fortgeschrittene	Nordhalle
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	*Sauna-Aufguss "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
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	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf - Geschwindigkeitstraining	TrackMan Studio
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
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	10:50:00	Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle



10:15:00	10:35:00	<b>*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
10:15:00	10:45:00	<b>Einführung in Slackline</b>	Wassersportcenter
10:45:00	11:30:00	<b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Golf: Longest Drive - nur für Golfspieler</b>	TrackMan Studio
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
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	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	11:50:00	<b>Banya-Massage mit Venik</b>	Wellness Center Eingang
11:05:00	12:00:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:20:00	11:50:00	<b>Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre</b>	Children Pool
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
12:00:00	12:30:00	<b>Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre</b>	Children Pool
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
13:00:00	13:50:00	<b>Golf – Putting</b>	Golf Area / Driving Range
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:15:00	13:55:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
14:00:00	15:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
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>Tennisunterricht Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 2
14:00:00	15:30:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
14:00:00	14:50:00	<b>Beauty Workshop "Gesichtspflege"</b>	Wellness Center Eingang
14:05:00	14:50:00	<b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>	Dance Studio
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
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>Golf: Funktionelles Training</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, Mittelstufe (Wingfoilerfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
15:00:00	17:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	Stadion
15:00:00	15:50:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
15:00:00	15:50:00	<b>Pickleball: Beat the Green Team</b>	Tennisplatz 8

15:15:00	16:00:00	<b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre</b>	Südhalle
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</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>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:45:00	<b>TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleballunterricht Anfänger</b>	Tennisplatz 8
16:00:00	16:50:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger</b>	Nordhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
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	16:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:45:00	<b>Tennisunterricht für 2 Generationen</b>	Tennisplatz 2
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>Step Mittelstufe</b>	Volcano
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
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik am Square</b>	Square

# Activity Programme



Freitag 08/05/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
08:40:00	09:00:00	*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	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 20-22 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
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
09:05:00	09:25:00	*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	09:50:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Golf - Training mit Schlägern: Driver und 3er Holz	TrackMan Studio
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	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe	Tennisplatz 2
10:00:00	10:20:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:30:00	10:50:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
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	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 1</b>	Tennisplatz 2
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
11:15:00	11:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
11:15:00	11:45:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
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
14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Kalibrieren Sie Ihre Eisen</b>	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
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>Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5</b>	Padel platz 4
15:00:00	15:55:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
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	17:30:00	<b>Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Kreativer Tag, 6-10 Jahre</b>	Play Time
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	18:00:00	<b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>	Nordhalle
16:05:00	16:55:00	<b>Fitball</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-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 09/05/2026

\*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	12:45:00	65-75 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h,	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
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	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	09:50:00	Pickleballunterricht Anfänger	Tennisplatz 8
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	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Center Eingang
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	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	Kettlebell-Training, alle	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
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	10:30:00	HIIT	Volcano
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	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:40:00	<b>Grundschrirte des Schwimmens, 6-10 Jahre</b>	Südpool
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
11:00:00	13:00:00	<b>Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	<b>Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre</b>	Nordhalle
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
14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung eforderlich)</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>	Play Time
14:00:00	14:40:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
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
15:00:00	16:00:00	<b>Einführung ins Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:55:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>	Play Time
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	15:50:00	<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	16:00:00	<b>LIIT</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	18:00:00	<b>*Reitausflug</b>	Nord-Rezeption
16:00:00	17:30:00	<b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
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	16:40:00	<b>Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	17:00:00	<b>Tischtennisturnier</b>	Nordhalle

16:10:00	16:55:00	<b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:25:00	16:50:00	<b>Einführung Yoga: der Sonnengruß</b>	Dance Studio
16:30:00	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Dance Studio
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
17:15:00	18:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
18:00:00	18:50:00	<b>Step Anfänger</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
18:10:00	19:00:00	<b>Pilates mit Geräten</b>	Dance Studio
18:30:00	20:30:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
19:15:00	19:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
19:30:00	20:30:00	<b>Green Team Bingo</b>	Square

# Activity Programme



Sonntag 10/05/2026

\*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	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
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	*Teguse Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	11:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	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	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Padel Aufschlag, Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Pickleballunterricht Anfänger	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	09:45:00	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadion
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	10:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
10:00:00	10:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	TrackMan Studio
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	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	10:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
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



10:15:00	10:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
10:15:00	11:00:00	<b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>	Padel platz 4
10:30:00	10:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
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	11:50:00	<b>Pickleballunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 8
11:00:00	11:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>	Padel platz 4
11:20:00	11:50:00	<b>Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre</b>	Children Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:00:00	12:30:00	<b>Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre</b>	Children Pool
12:00:00	12:40:00	<b>2-Generationen-Schwimmen</b>	Südpool
12:00:00	12:50:00	<b>Padel Mittelstufe 1 - Level 2.0-3.5</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	14:30:00	<b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
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	14:55:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
14:00:00	15:45:00	<b>Beachvolleyball Unterricht &amp; Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
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
14:15:00	15:00:00	<b>Baby Spass &amp; Spiel, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
14:30:00	14:55:00	<b>Schwimmen: Kraulschwimmen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
14:30:00	16:00:00	<b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b>	Padel platz 4
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	15:45:00	<b>Seniorentraining - Ganzkörper-Workout</b>	Laguna
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
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
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>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
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
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:15:00	<b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</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	17:55:00	<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
17:30:00	18:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	<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 11/05/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:40:00	08:00:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
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
08:05:00	08:25:00	*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
08:30:00	08:50:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
08:55:00	09:15:00	*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	10:30:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	09:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:20:00	09:40:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	*Vulkan Walk - Feurberge	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	Lauftechnik	Stadion
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
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	<b>Fußballschule 10-15 Jahre</b>	Stadion
10:00:00	10:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	<b>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	<b>Padel Mittelstufe 2 - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
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
10:05:00	10:55:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	5-a-side
10:15:00	11:05:00	<b>Banya-Massage mit Venik</b>	Wellness Center Eingang
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	11:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, Anfänger (Windsurferfahrung erforderlich)</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
11:00:00	13:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	Stadion
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:55:00	<b>Tischtennis: Beat the Green Team</b>	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	<b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:45:00	<b>LIIT</b>	Volcano
11:05:00	12:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
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
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
13:30:00	14:20:00	<b>Workshop über Nahrungsergänzungsmittel</b>	Wellness Center Eingang
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	14:45:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	<b>Einführung ins Boxen</b>	Funktionelle Zone
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre</b>	5-a-side
14:15:00	14:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
15:00:00	17:00:00	<b>Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1

15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Aquathlon</b>	Nordpool
15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
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
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Leisure Pool (Freizeitpool)
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	17:30:00	<b>20 Km Gravel-Radtour (Erfahrung nötig)</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Dance (Tanzen)</b>	Volcano
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Einführung in CrossFit</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleballunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 8
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	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)</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>Green Team HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	19:00:00	<b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
18:00:00	20:00:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe (ohne Trainer) - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 1
18:00:00	18:30:00	<b>HIIT</b>	Volcano
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 12/05/2026**

\*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
09:00:00	09:20:00	*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	10:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
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	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 Jahre	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	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	09:50:00	Padel Aufschlag, Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre (Kletterschuhe vorher im Sports Booking holen)	Kletterraum
09:00:00	09:45:00	2-Generationen-Fußballschule, 3-5 Jahre	Stadion
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-35 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	09:50:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	NutriBalance Büro (Square)
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	10:50:00	Step Anfänger	Volcano
10:00:00	10:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
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	10:30:00	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	12:00:00	<b>Freundschafts-Tennisturnier, min. 15 Jahre</b>	Tennisplatz 1
10:00:00	10:45:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
10:15:00	10:45:00	<b>Einführung in Slackline</b>	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>Golfunterricht, 13-17 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:40:00	<b>Einführung in Trocken-Training für Schwimmer</b>	Funktionelle Zone
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
11:05:00	12:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:15:00	12:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:15:00	11:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
11:15:00	12:05:00	<b>Banya-Massage mit Venik</b>	Wellness Center Eingang
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
12:30:00	13:15:00	<b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
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	13:40:00	<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	15:30:00	<b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>	Dance Studio
14:00:00	14:50:00	<b>Golf - "Closest to the pin"</b>	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	<b>Schwimmtechnik mit Video</b>	Südpool
14:00:00	14:50:00	<b>Tennisunterricht Mittelstufe</b>	Tennisplatz 2
14:00:00	16:00:00	<b>Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>	Nordhalle
14:00:00	16:00:00	<b>Badminton-Turnier Anfänger</b>	Nordhalle
14:00:00	14:45:00	<b>*NutriBalance: InBody Aktionsplan, min. 18 Jahre</b>	NutriBalance Büro (Square)
14:00:00	15:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
14:05:00	14:50:00	<b>Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
14:05:00	14:55:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
14:15:00	15:45:00	<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>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
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>Tennisunterricht Anfänger 1</b>	Tennisplatz 2
15:00:00	16:30:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4
15:00:00	17:00:00	<b>Tennis-Turnier Mittelstufe</b>	Tennisplatz 4
15:05:00	15:50:00	<b>Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre</b>	Südhalle
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
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
16:00:00	17:00:00	<b>Social Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	18:00:00	<b>Beach Volleyballturnier (ohne Trainer)</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:50:00	<b>Faszientraining</b>	Volcano
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	<b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
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	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:30:00	18:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 4
16:30:00	17:30:00	<b>NutriBalance: Wie die Ernährung chronische Entzündungen und die Gesundheit beeinflusst mit Emma Gibbins</b>	Nord-Konferenzzentrum
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionelle Mobilität</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
17:30:00	18:30:00	<b>Saunagus mit Banya-Massage</b>	Wellness Center Eingang
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
18:00:00	18:45:00	<b>Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune</b>	Wassersportcenter
18:00:00	18:50:00	<b>Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen</b>	Volcano
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