

# Activity Programme



**Donnerstag 21/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	08:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
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	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	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
08:30:00	09:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
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	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:40:00	Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
10:00:00	10:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"	Süd-Konferenzzentrum
10:00:00	10:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
10:30:00	11:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre	Laguna

	11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
	11:00:00	12:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	12:00:00	<b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
	11:00:00	13:00:00	<b>Tennis-Turnier Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
	11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
	11:05:00	11:55:00	<b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>	Fitness Centre
	11:10:00	12:00:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	11:15:00	12:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	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
	12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Vortrag über Sporternährung - Leistungssteigerung</b>	Nord-Konferenzzentrum
	12:45:00	13:15:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
	13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
	13:15:00	13:45:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
	14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
	14:00:00	15:30:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
	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>Beauty Workshop "Gesichtspflege"</b>	Wellness Center Eingang
	14:15:00	14:45:00	<b>HIIT</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>	Südpool
	14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	15:00:00	15:30:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	15:00:00	17:30:00	<b>Kaffee-Radtour</b>	Fahrradcenter
	15:00:00	17:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf-Wettbewerb: Longest Drive</b>	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:50:00	<b>Tennisunterricht Mittelstufe 2</b>	Tennisplatz 2
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitness-Boxen</b>	Funktionelle Zone
	15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre</b>	Südhalle
	15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
	15:15:00	15:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
	15:15:00	15:55:00	<b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>	Wassersportcenter
	15:30:00	17:00:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre</b>	Padel platz 4
	15:30:00	16:10:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich

16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>Einführung in Pickleball</b>	Tennisplatz 8
16:00:00	16:45:00	<b>TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:30:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
16:05:00	16:55:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:30:00	17:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
17:00:00	17:50:00	<b>Zumba®</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>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>	La Rambla
17:30:00	18:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik mit FrankaSunshine (Saxofon &amp; Vocals)</b>	Square

# Activity Programme



Freitag 22/11/2024

\*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	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
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
08:30:00	09:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:15:00	11:45:00	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Fahrradcenter
10:30:00	11:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
10:45:00	11:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool

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
11:30:00	12:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
11:45:00	12:15:00	<b>Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)</b>	Nord-Rezeption
12:00:00	12:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
12:00:00	12:30:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	The Lawn
12:30:00	12:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:30:00	14:00:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Power your Swing, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre</b>	Play Time
15:10:00	15:40:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	<b>Tauchschule geöffnet</b>	Tauchschule
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	<b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>	Nordhalle
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre</b>	Play Time
16:00:00	16:45:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
16:00:00	16:30:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
16:05:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	The Lawn
17:00:00	17:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
17:15:00	17:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:45:00	18:15:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption

# Activity Programme



**Samstag 23/11/2024**

\*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	Intern. Läuferwoche: 3 km Kostüm- & Frühstückslauf	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	The Lawn
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	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:10:00	10:00:00	Fußballschule 10-15 Jahre	5-a-side
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
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	SUP Fitness	Wassersportcenter
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	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
10:00:00	10:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
10:10:00	11:00:00	Fußballschule 5-10 Jahre	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
10:15:00	10:40:00	Einführung in Yoga - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 Jahre	The Lawn
10:50:00	11:45:00	Yoga Flow - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Aerobics, alle	Volcano
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking

11:00:00	11:45:00	<b>Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre</b>	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	<b>Freundschafts-Tennisturnier, min. 20 Jahre</b>	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen Rücken, Erwachsene</b>	Südpool
11:15:00	12:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	<b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
12:00:00	12:30:00	<b>Bus/Taxi Transfer zum Flughafen</b>	Nord-Rezeption
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:30:00	15:30:00	<b>*Reitflug</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	14:45:00	<b>Zumba®</b>	Volcano
14:00:00	15:30:00	<b>Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:40:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
14:00:00	14:45:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>	Play Time
14:00:00	17:00:00	<b>Vulkanwanderung</b>	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
15:00:00	15:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Seniorenttraining - Ganzkörper-Workout</b>	Laguna
15:00:00	15:50:00	<b>Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre</b>	Nordhalle
15:00:00	15:40:00	<b>Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre</b>	Südpool
15:00:00	15:45:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>	Play Time
15:00:00	15:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
15:15:00	16:45:00	<b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)</b>	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	15:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
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>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Tischtennisturnier</b>	Nordhalle
16:00:00	16:40:00	<b>Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Kettlebell-Training, alle</b>	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	<b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>	Fahrradcenter
16:05:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano

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	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:05:00	17:55:00	<b>Step Anfänger</b>	Volcano
17:05:00	17:50:00	<b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
17:30:00	22:30:00	<b>LIRC - Night Run Aktivitäten</b>	Stadion
20:30:00	21:30:00	<b>Club La Santa Quizabend mit FrankaSunshine</b>	Square



# Activity Programme



Sonntag 24/11/2024

\*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	08:30:00	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	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	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	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Teguisse Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	16:00:00	*Golfausflug nach Costa Teguisse	Nord-Rezeption
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	5-a-side
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	10:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 Jahre	Laguna
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	10:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness-Fußball für Frauen	5-a-side
10:00:00	12:00:00	Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time

10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
10:15:00	11:00:00	<b>Padel Anfänger 6-10 Jahre</b>	Padel platz 4
10:30:00	11:30:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 Jahre</b>	Laguna
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>Body toning</b>	Volcano
11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Einführung in CrossFit</b>	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
11:15:00	11:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
11:15:00	12:00:00	<b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>	Padel platz 4
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	<b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
12:00:00	12:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
12:05:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
12:30:00	12:55:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
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	16:00:00	<b>LIRC Beachvolleyballturnier mit Århus Idrætshøjskole</b>	Beachvolleyballfeld
14:00:00	14:50:00	<b>Faszientraining</b>	Volcano
14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Anfänger</b>	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Mittelstufe</b>	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	<b>Tennis-Damen-Doppel</b>	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	<b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>	Nordpool
14:15:00	14:45:00	<b>Hula-Hoop min 10 Jahre</b>	Laguna
15:00:00	15:50:00	<b>Step Mittelstufe</b>	Volcano
15:00:00	16:00:00	<b>Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:55:00	<b>Surfspaß, 3-10 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness-Boxen</b>	Funktionelle Zone
15:15:00	15:55:00	<b>2-Generationen-Schwimmen</b>	Südpool
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn

16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:55:00	<b>Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0</b>	Padel platz 4
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	<b>TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionstraining im Team</b>	Funktionelle Zone
16:05:00	16:55:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - Familienausgabe</b>	5-a-side
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:30:00	17:45:00	<b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:30:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
17:00:00	19:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	<b>Einführung in Pickleball</b>	Tennisplatz 8
20:00:00	21:00:00	<b>*Sauna-Aufguss "Relax" mit Bjarne, min 18 Jahre</b>	Wellness Center Eingang
20:30:00	22:00:00	<b>Live Musik mit Craig Andrews</b>	Square

# Activity Programme



Montag 25/11/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Sunrise Freiwasserschwimmen am Ironman Beach	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 Duathlon mit BodyBike	Body Bike Bereich
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	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
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	11:00:00	Wellness: Meditation im Wasser, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
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	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
10:00:00	10:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square

10:10:00	10:50:00	<b>Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
10:15:00	11:30:00	<b>Fitness Reformer (mit Socken!)</b>	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	<b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>	Fahrradcenter
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	13:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
11:00:00	11:45:00	<b>Golfunterricht, 7-12 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	<b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
11:05:00	12:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:30:00	11:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>	Südpool
12:00:00	12:45:00	<b>Golfunterricht, 13-17 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
12:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Vortrag: Entlarvung von Ernährungsmythen</b>	Nord-Konferenzzentrum
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:30:00	14:00:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker</b>	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	<b>Einführung ins Boxen</b>	Funktionelle Zone
14:15:00	15:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents - Klein vs Gross, min. 6 Jahre</b>	The Lawn
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:00:00	15:50:00	<b>LIRC Stretch &amp; Relax mit Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>Dance (Tanzen)</b>	Volcano
15:00:00	17:45:00	<b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Aquathlon</b>	Nordpool
15:00:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:45:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:15:00	16:45:00	<b>Senioren-Reformer (mit Socken!)</b>	Dance Studio
15:15:00	15:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre

15:30:00	15:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	16:45:00	<b>Laufschule</b>	Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (fortgeschrittene)</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
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
16:05:00	16:55:00	<b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>	Fitness Centre
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	17:45:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:40:00	<b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	19:00:00	<b>Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
17:00:00	19:00:00	<b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Square

# Activity Programme



**Dienstag 26/11/2024**

\*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	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Meereskajaktour, Anfänger	Nord-Rezeption
09:00:00	16:00:00	*Golfausflug nach Tias	Nord-Rezeption
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:25:00	Einführung Yoga: der Sonnengruß	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Step Anfänger	Volcano
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Freundschafts-Tennisturnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:30:00	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Center Eingang
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:45:00	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter
10:15:00	10:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Funktionelle Zone

10:35:00	11:30:00	<b>Hatha Yoga</b>	5-a-side
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>	Nordhalle
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>SUP Fitness</b>	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining im Team</b>	Funktionelle Zone
11:15:00	11:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
12:00:00	12:45:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
12:00:00	12:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Vortrag über Sporternährung - Leistungssteigerung</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
13:30:00	14:00:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
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>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4
14:00:00	14:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 1</b>	Tennisplatz 2
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
14:00:00	14:40:00	<b>Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre</b>	Wellness Center Eingang
14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>	Dance Studio
14:30:00	15:00:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
14:30:00	14:55:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:00:00	17:00:00	<b>LIRC Fussballturnier mit Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side
15:00:00	17:45:00	<b>40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h</b>	Fahrradcenter
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>	Nordhalle
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton-Turnier Anfänger</b>	Nordhalle
15:00:00	15:50:00	<b>Tennisunterricht Mittelstufe 1</b>	Tennisplatz 2
15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:15:00	15:45:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>	Südhalle
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter



15:15:00	16:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
15:30:00	20:00:00	<b>*Wein und Tapas Ausflug</b>	Nord-Rezeption
15:30:00	17:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis-Turnier Mittelstufe</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	<b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>	Nordpool
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:05:00	16:50:00	<b>Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	17:30:00	<b>Familien-Pentathlon (Fünfkampf)</b>	Stadion
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
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
17:10:00	17:55:00	<b>Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)</b>	Südpool
18:00:00	19:00:00	<b>Bingo Night mit Århus Idrætshøjskole</b>	Square
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	21:30:00	<b>Spiel mit!</b>	Square

# Activity Programme



Mittwoch 27/11/2024

\*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	10:00:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	Nordpool
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	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
08:15:00	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	09:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	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	11:15:00	Spa Detox Wellness	Wellness Center Eingang
10:00:00	12:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
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	<b>CrossFit (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	<b>Kettlebell-Training, alle</b>	Funktionelle Zone
10:00:00	11:45:00	<b>Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"</b>	Süd-Konferenzzentrum
10:00:00	10:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	5-a-side
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:40:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
10:10:00	10:55:00	<b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>	Südpool
10:30:00	12:00:00	<b>Badminton-Turnier 6-15 Jahre</b>	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	<b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Herausforderung in Chipping &amp; Putting</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis-Doppelspieltechniken</b>	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:10:00	11:55:00	<b>LIIT</b>	Volcano
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen: Brust, für Erwachsene</b>	Südpool
11:15:00	12:15:00	<b>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>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square
12:00:00	12:50:00	<b>Badmintonunterricht für Senioren</b>	Nordhalle
12:00:00	12:25:00	<b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
12:30:00	13:00:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	<b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	<b>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
13:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
14:00:00	14:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
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	14:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
14:15:00	14:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
14:30:00	14:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>LIRC Stretch &amp; Relax mit Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Seniorentaining - Ganzkörper-Workout</b>	The Lawn

15:00:00	16:00:00	<b>Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:45:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
15:00:00	15:50:00	<b>Einführung in Beachtennis</b>	Beachvolleyballfeld
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurfrennen für Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:40:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>	Square
15:15:00	15:55:00	<b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis-Turnier Anfänger</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	<b>Beachtennisturnier, min. 20 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:15:00	17:15:00	<b>Jungle run für Familien</b>	Square
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	<b>Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)</b>	Minigolfplatz
17:00:00	17:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano
17:00:00	17:40:00	<b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
18:30:00	19:15:00	<b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square

# Activity Programme



**Donnerstag 28/11/2024**

\*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	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Race Simulation (laufen ist Pflicht)	Funktionelle Zone
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
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
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	10:00:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
10:00:00	11:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
10:00:00	10:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:45:00	Golf: Trackman	TrackMan Studio
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"	Süd-Konferenzzentrum
10:15:00	11:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
10:15:00	10:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
10:30:00	11:30:00	*Sauna-Aufguss "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

	11:00:00	12:00:00	<b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
	11:00:00	13:00:00	<b>Tennis-Turnier Fortgeschrittene</b>	Tennisplatz 1
	11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
	11:05:00	11:55:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	11:05:00	11:55:00	<b>Einführung in das olympische Gewichtheben</b>	Fitness Centre
	11:30:00	12:45:00	<b>Fitness Reformer (mit Socken!)</b>	Dance Studio
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
	13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
	13:15:00	13:45:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
	14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
	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>Tennisunterricht Mittelstufe 2</b>	Tennisplatz 2
	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>Beauty Workshop "Gesichtspflege"</b>	Wellness Center Eingang
	14:30:00	15:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>	Südpool
	14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	15:00:00	17:30:00	<b>Kaffee-Radtour</b>	Fahrradcenter
	15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Street day, 3-5 Jahre</b>	3x3 Basketballplatz
	15:00:00	17:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitness-Boxen</b>	Funktionelle Zone
	15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
	15:15:00	15:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
	15:15:00	15:55:00	<b>2-Generationen SUP Unterricht, min. 6 Jahre</b>	Wassersportcenter
	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>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
	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
	16:05:00	16:55:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
	16:15:00	16:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
	16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter

16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:00:00	17:50:00	<b>Dance (Tanzen)</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>Einführung in Pickleball</b>	Tennisplatz 8
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km Offroad Hügellauf (5:15 min/km Tempo)</b>	La Rambla
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 mit FrankaSunshine (Saxofon &amp; Vocals)</b>	Square

# Activity Programme



Freitag 29/11/2024

\*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	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Billund)	Nord-Rezeption
10:00:00	10:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
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	Funktionstraining	Funktionelle Zone
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
10:15:00	11:45:00	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Fahrradcenter
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	Nord-Rezeption



12:30:00	12:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
13:00:00	13:15:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Power your Swing, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Hüpfetag, 3-10 Jahre</b>	The Lawn
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
15:45:00	16:15:00	<b>Fun Time: Hüpfetag, 3-10 Jahre</b>	The Lawn
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	<b>Tauchschnule geöffnet</b>	Tauchschnule
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	<b>Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre</b>	Nordhalle
16:00:00	16:45:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
16:05:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Fun Time: Hüpfetag, 3-10 Jahre</b>	The Lawn
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstour, Dänisch</b>	The Lawn
17:00:00	17:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:15:00	17:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich

# Activity Programme



**Samstag 30/11/2024**

\*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	08:45:00	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	The Lawn
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	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	13:00:00	*Meereskajaktour, Anfänger	Nord-Rezeption
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
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	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 Jahre	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Aerobics, alle	Volcano
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	13:00:00	Freundschafts-Tennisturnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:00:00	11:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time

11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen Rücken, Erwachsene</b>	Südpool
11:15:00	12:00:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	<b>Tischtennisturnier, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:30:00	15:30:00	<b>*Reitausflug</b>	Nord-Rezeption
14:00:00	15:30:00	<b>Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre</b>	Padel platz 4
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
14:00:00	14:40:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
14:00:00	17:00:00	<b>Vulkanwanderung</b>	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
14:15:00	15:00:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre</b>	Play Time
15:00:00	15:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Seniorentaining - Ganzkörper-Workout</b>	The Lawn
15:00:00	16:00:00	<b>Golf Putt-Wettkampf</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:50:00	<b>Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre</b>	Nordhalle
15:00:00	15:40:00	<b>Grundschrirte des Schwimmens, 6-10 Jahre</b>	Südpool
15:15:00	16:45:00	<b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)</b>	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Schatzsuche, 6-10 Jahre</b>	Play Time
15:15:00	15:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
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>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	<b>Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Tischtennisturnier</b>	Nordhalle
16:00:00	16:40:00	<b>Tennis-Fitness</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Kettlebell-Training, alle</b>	Funktionelle Zone
16:05:00	16:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
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	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	18:45:00	<b>Green Team 5km &amp; 10km Wettkampf</b>	Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone

17:05:00	17:55:00	<b>Step Anfänger</b>	Volcano
17:05:00	17:50:00	<b>Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre</b>	Südhalle
17:15:00	18:45:00	<b>Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)</b>	Nord-Konferenzzentrum
20:00:00	21:00:00	<b>Club La Santa Quizabend mit FrankaSunshine</b>	Square

# Activity Programme



Sonntag 01/12/2024

\*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	08:30:00	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	09:45:00	Grüner 3 Km Walk	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	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Teguse Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	Stadion
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	10:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
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
09:15:00	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
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness-Fußball für Frauen	Stadion
10:00:00	12:00:00	Badminton-Jedermannturnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	Schwimmen Kraulen Mittelstufe	Südpool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
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	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:55:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
	11:00:00	11:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
	11:00:00	11:45:00	<b>Schwimmen Kraulen Anfänger</b>	Südpool
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:50:00	<b>Einführung in CrossFit</b>	CrossFit-Bereich
	11:10:00	12:10:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	11:15:00	12:00:00	<b>Padel Anfänger 10-15 Jahre</b>	Padel platz 4
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
	12:00:00	12:50:00	<b>Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
	12:00:00	12:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
	12:30:00	12:55:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
	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
	14:00:00	14:50:00	<b>Faszientraining</b>	Volcano
	14:00:00	15:50:00	<b>Eierwerfen- und Boccia-Turnier</b>	Beachvolleyballfeld
	14:00:00	15:45:00	<b>Beachvolleyball Unterricht &amp; Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
	14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Fortgeschrittene</b>	Squashplatz 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Anfänger</b>	Squashplatz 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Squash-Turnier Mittelstufe</b>	Squashplatz 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Tennis-Damen-Doppel</b>	Tennisplatz 1
	14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Auffrischkurs</b>	Wassersportcenter
	14:00:00	14:45:00	<b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>	Nordpool
	15:00:00	15:50:00	<b>Step Mittelstufe</b>	Volcano
	15:00:00	16:00:00	<b>Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
	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	15:50:00	<b>Fitness-Boxen</b>	Funktionelle Zone
	15:15:00	15:55:00	<b>2-Generationen-Schwimmen</b>	Südpool
	16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Petanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
	16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
	16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
	16:00:00	16:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	16:00:00	16:55:00	<b>Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0</b>	Padel platz 4

16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Strand &amp; Surftag, 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	<b>TRX für Senioren</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionstraining im Team</b>	Funktionelle Zone
16:05:00	16:55:00	<b>Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)</b>	Fitness Centre
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - Familienausgabe</b>	5-a-side
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:30:00	17:45:00	<b>Geländelauf 12km (5.30min/km)</b>	La Rambla
16:30:00	16:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	19:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 1
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	<b>Einführung in Pickleball</b>	Tennisplatz 8
19:00:00	20:00:00	<b>*Sauna-Aufguss "Relax" mit Bjarne, min 18 Jahre</b>	Wellness Center Eingang
20:30:00	22:00:00	<b>Live Musik mit Craig Andrews</b>	Square

# Activity Programme



Montag 02/12/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Sunrise Freiwasserschwimmen am Ironman Beach	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 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 Teguisse	Nord-Rezeption
08:15:00	08:45:00	Morgenlauf oder -walk 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Timanfaya & El Golfo	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	09:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:05:00	09:55:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
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	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Laufschule	Stadion
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis-Aufschlag Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
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>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	<b>Funktionstraining</b>	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	<b>Einführung in CrossFit</b>	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	<b>Pilates, alle Niveaus</b>	The Lawn
10:10:00	10:50:00	<b>Schwimmen Rollwende</b>	Südpool
10:15:00	11:30:00	<b>Fitness Reformer (mit Socken!)</b>	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	<b>20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h</b>	Fahrradcenter
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstour, Englisch</b>	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	<b>Intervall-Lauftraining</b>	Stadion
11:00:00	11:45:00	<b>Golfunterricht, 7-12 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	<b>Racketballturnier, alle Leistungsstufen</b>	Squashplatz 1
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 Jahre</b>	Südpool
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
11:05:00	12:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
11:30:00	11:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 Jahre</b>	Südpool
12:00:00	12:45:00	<b>Golfunterricht, 13-17 Jahre</b>	Golf Area / Driving Range
12:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Vortrag: Entlarvung von Ernährungsmythen</b>	Nord-Konferenzzentrum
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
13:15:00	13:45:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker</b>	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:45:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
14:00:00	15:00:00	<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>	The Lawn
15:00:00	17:45:00	<b>50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Aquathlon</b>	Nordpool
15:00:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle 10-15 Jahre</b>	Wassersportcenter
15:00:00	15:40:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
15:00:00	15:45:00	<b>Funktionelle Mobilität</b>	CrossFit-Bereich
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
15:15:00	16:45:00	<b>Senioren-Reformer (mit Socken!)</b>	Dance Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn

16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Fußball, min. 15 Jahre</b>	5-a-side
16:00:00	16:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Olympischer Tag &amp; Diplomverleihung, 3-10 Jahre</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>Dance (Tanzen)</b>	Volcano
17:00:00	17:40:00	<b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre</b>	Kletterraum
17:00:00	19:00:00	<b>Tennis-Herren-Doppel</b>	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	<b>Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0</b>	Padel platz 4
17:00:00	19:00:00	<b>Badminton-Doppel (ohne Instruktor)</b>	Nordhalle
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
18:00:00	19:00:00	<b>TSO-Treffen</b>	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Square

# Activity Programme



Dienstag 03/12/2024

\*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	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halbmarathon, 14 Km oder 7 Km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Faszientraining	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe	Fahrradcenter
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	09:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Step Anfänger	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Freundschafts-Tennisturnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:30:00	Babyschwimmen im Wellness Center, max. 12 Monate	Wellness Center Eingang
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:45:00	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter
10:15:00	10:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Funktionelle Zone
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

	11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
	11:00:00	11:45:00	<b>Einführung in Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Herausforderung in Chipping &amp; Putting</b>	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:45:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre</b>	Nordhalle
	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>SUP Fitness</b>	Wassersportcenter
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionstraining im Team</b>	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)</b>	CrossFit-Bereich
	11:15:00	11:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurfen Anfänger</b>	Wassersportcenter
	12:00:00	12:30:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
	12:00:00	12:45:00	<b>Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre</b>	Nordhalle
	12:00:00	12:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
	12:45:00	13:15:00	<b>Besser Atmen - besser Leben</b>	Dance Studio
	13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
	13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschule
	13:00:00	13:25:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	13:30:00	13:55:00	<b>Einführung ins TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	13:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker</b>	Nord-Konferenzzentrum
	14:00:00	14:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	14:00:00	14:50:00	<b>Golfunterricht für Anfänger</b>	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	15:30:00	<b>Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0</b>	Padel platz 4
	14:00:00	14:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 1</b>	Tennisplatz 2
	14:00:00	15:00:00	<b>Windsurfen Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
	14:00:00	14:25:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
	14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformer, alle (mit Socken!)</b>	Dance Studio
	14:15:00	14:30:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
	14:30:00	14:55:00	<b>Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
	15:00:00	17:45:00	<b>40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h</b>	Fahrradcenter
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe</b>	TrackMan Studio
	15:00:00	17:00:00	<b>Badminton-Turnier Fortgeschrittene</b>	Nordhalle
	15:00:00	17:00:00	<b>Badminton-Turnier Anfänger</b>	Nordhalle
	15:00:00	15:50:00	<b>Tennisunterricht Mittelstufe 1</b>	Tennisplatz 2
	15:00:00	15:45:00	<b>Funktionelles Schwimm-Workout</b>	Nordpool
	15:15:00	15:45:00	<b>HIIT</b>	Volcano
	15:15:00	16:00:00	<b>Bodenturnen, 6-10 Jahre</b>	Südhalle

15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	16:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
15:30:00	20:00:00	<b>*Wein und Tapas Ausflug</b>	Nord-Rezeption
15:30:00	17:00:00	<b>Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0</b>	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis-Turnier Mittelstufe</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	<b>Stand Up Paddle, Mittelstufe</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:05:00	16:50:00	<b>Bodenturnen, 10-15 Jahre</b>	Südhalle
16:15:00	16:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nordpool
16:15:00	17:30:00	<b>Familien-Pentathlon (Fünfkampf)</b>	Stadion
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:00:00	17:45:00	<b>Freiwasser-Schwimmtechnik (im Pool)</b>	Südpool
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
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	21:30:00	<b>Spiel mit!</b>	Square

# Activity Programme



Mittwoch 04/12/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	10:00:00	Green Team Triathlon mit BodyBike	Nordpool
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	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golfausflug nach Tias	Nord-Rezeption
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
08:15:00	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:30:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:45:00	10:15:00	*InBody Gewichtsanalyse und Körperzusammensetzung, min. 18 Jahre	Square
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
10:00:00	12:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
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	Kettlebell-Training, alle	Funktionelle Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich

10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:55:00	<b>Schwimmen: Einführung ins Kraulen</b>	Südpool
10:30:00	12:00:00	<b>Badminton-Turnier 6-15 Jahre</b>	Nordhalle
10:30:00	12:15:00	<b>Club La Santa Rundgang "hinter den Kulissen"</b>	Süd-Konferenzzentrum
11:00:00	12:00:00	<b>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>	Square
11:00:00	12:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis-Doppelspieltechniken</b>	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0</b>	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 Jahre</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Einführung in HYROX</b>	Funktionelle Zone
11:10:00	11:50:00	<b>Schwimmen: Brust, für Erwachsene</b>	Südpool
11:20:00	12:20:00	<b>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>Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-&amp; Gästeshow</b>	Square
12:00:00	12:50:00	<b>Badmintonunterricht für Senioren</b>	Nordhalle
12:00:00	12:25:00	<b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre</b>	Südpool
12:30:00	13:00:00	<b>Aerial Relaxation (Entspannung)</b>	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	<b>Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre</b>	Südpool
12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Vortrag über Sporternährung - Leistungssteigerung</b>	Nord-Konferenzzentrum
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschiule
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)</b>	Tauchschiule
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:00:00	<b>Kajak-Rennen</b>	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	<b>Stand Up Paddle-Wettkampf</b>	Wassersportcenter
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)</b>	Volcano
14:15:00	14:55:00	<b>Agua Jogging</b>	Südpool
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:00:00	15:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Seniorentaining - Ganzkörper-Workout</b>	The Lawn
15:00:00	16:00:00	<b>Einführung ins MTB-fahren</b>	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	<b>Tennisunterricht Anfänger 2</b>	Tennisplatz 2
15:00:00	15:50:00	<b>Einführung in Beachtennis</b>	Beachvolleyballfeld
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurfrennen für Anfänger</b>	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Probe für die Kinder- und Gästeshow, 3-14 Jahre</b>	Square
15:15:00	15:55:00	<b>HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre</b>	Südpool

15:15:00	15:55:00	<b>Fitness-Einführung; Kraftgeräte</b>	Fitness Centre
15:15:00	15:30:00	<b>NutriBalance: persönliches Einführungs-Gespräch</b>	Square
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
16:00:00	17:00:00	<b>Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)</b>	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Mountainbike-Tour Anfänger</b>	Fahrradcenter
16:00:00	16:40:00	<b>Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre</b>	Klettterraum
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis-Turnier Anfänger</b>	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	<b>Beachtennisturnier, min. 20 Jahre</b>	Beachvolleyballfeld
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurfrennen für Fortgeschrittene</b>	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle Niveaus)</b>	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionelle Zone
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre</b>	The Lawn
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run für Familien</b>	Square
16:15:00	17:45:00	<b>Schwimmtraining in der Gruppe, min. 10 Jahre</b>	Südpool
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	<b>Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)</b>	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (nur für Erfahrene)</b>	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (allen levels)</b>	CrossFit-Bereich
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionelle Zone
19:00:00	19:45:00	<b>Kinder- &amp; Gästeshow</b>	Square
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke für alle</b>	Diskotheek CLS Arena