

Activity Programme



Samstag 27/07/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
04:30:00	06:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
07:15:00	07:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Leisure Pool (Freizeitpool)
08:00:00	08:30:00	Morgen-Meditation	Dance Studio
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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
08:20:00	08:45:00	Einführung in Yoga - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
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	09:55:00	Yoga Flow - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
09:00:00	12:00:00	*Vulkan Walk	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:15:00	09:45:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:50:00	Step Fortgeschrittene	5-a-side
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	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfarene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:10:00	11:00:00	Fitball	Volcano

10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Young Time: Splash! Wasserspiele, 10-15 Jahre	Leisure Pool (Freizeitpool)
11:00:00	13:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:00:00	11:45:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:10:00	12:00:00	Aerobics, alle	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:15:00	12:55:00	Aquaphobie - Schwimmangst	Wellness Center Eingang
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:30:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Play Time
14:15:00	15:00:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
15:00:00	15:45:00	Zumba®	Volcano
15:00:00	15:50:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Nordhalle
15:00:00	15:45:00	Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre	Südpool
15:05:00	15:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
15:10:00	15:55:00	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	Laguna
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-8 Jahre	Play Time
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:55:00	BODYPUMP™	Volcano
16:00:00	18:00:00	*Reitflug	Nord-Rezeption
16:00:00	17:30:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
16:00:00	17:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
16:00:00	16:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	Golfschwung & kurzes Spiel - Mix	Golf Area / Driving Range

16:00:00	16:40:00	Kayakunterricht, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
16:00:00	17:30:00	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Fahrradcenter
16:00:00	16:25:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 6-10 Jahre	Südpool
16:05:00	16:50:00	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	Südhalle
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 8-10 Jahre	Play Time
16:30:00	16:55:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 10-15 Jahre	Südpool
16:30:00	17:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
17:00:00	18:45:00	Green Team 5km & 10km Wettkampf	Stadion
17:00:00	17:45:00	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	Südhalle
17:00:00	18:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:05:00	17:55:00	Stretch & Relax	Volcano
17:15:00	18:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord-Konferenzzentrum
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	18:00:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
17:30:00	19:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
18:05:00	18:55:00	Step Anfänger	Volcano
19:15:00	19:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	Club La Santa Quizabend mit FrankaSunshine	Square
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Relax" mit Bjarne, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Sonntag 28/07/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:15:00	07:45:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	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	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	11:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:45:00	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:50:00	Green Team HYROX race (laufen ist Pflicht)	Funktionelle Zone
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	13:00:00	*Teguise Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
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	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	Fitness-Fußball für Frauen	5-a-side
10:00:00	12:00:00	Badminton-Turnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	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	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
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	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
	11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
	11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
	11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
	11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
	11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:15:00	12:00:00	Dance, 6-10 Jahre	Laguna
	11:15:00	12:00:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
	11:20:00	11:50:00	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
	12:00:00	12:55:00	Hatha Yoga	Volcano
	12:00:00	13:00:00	Padelturnier, 10-15 Jahre	Padel platz 4
	12:00:00	12:30:00	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	Südpool
	12:00:00	12:50:00	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennisplatz 2
	12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre	Südpool
	13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
	13:00:00	17:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
	13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
	14:00:00	15:45:00	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
	14:00:00	15:50:00	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beachvolleyballfeld
	14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Anfänger	Squashplatz 1
	14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squashplatz 1
	14:00:00	16:00:00	Tennis-Damen-Doppel	Tennisplatz 1
	14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
	14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
	14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
	15:00:00	15:50:00	Faszientraining	Volcano
	15:00:00	15:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:55:00	Surfpass, 3-10 Jahre	Wassersportcenter
	15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Funktionelle Zone
	15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
	15:15:00	15:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Laguna
	15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)

15:30:00	16:00:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel platz 4
16:00:00	16:45:00	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	16:40:00	Recover faster	Funktionelle Zone
16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	16:45:00	Tennis Mittelstufe 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
16:00:00	16:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Spikeball, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:15:00	16:55:00	2-Generationen-Schwimmen	Südpool
16:30:00	16:55:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel platz 1
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:15:00	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
20:30:00	22:00:00	Live Musik mit Craig Andrews	Square

Activity Programme



Montag 29/07/2024

*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
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	10:30:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditation im Wasser, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfarene)	CrossFit-Bereich
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
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	10:50:00	Fitness-Handball, min. 15 Jahre	Südhalle
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
10:00:00	10:45:00	Padelunterricht für 2 Generationen	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	Laufschule	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfarene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennisplatz 2

10:00:00	10:50:00	Pilates, alle Niveaus	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
10:10:00	10:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	Young Time: Strandspiele 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
10:30:00	12:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Familien-Fitness-Handball, min. 10 Jahre	Südhalle
11:00:00	13:00:00	Squash-Turnier Mittelstufe	Squashplatz 1
11:00:00	13:00:00	Racketballturnier, alle Leistungsstufen	Squashplatz 1
11:00:00	11:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
11:00:00	11:40:00	Teens Circuit (Zirkeltraining), 10-15 Jahre	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	Südpool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	Südpool
12:00:00	12:45:00	Aerial für Jugendliche, 10-15 Jahre	Dance Studio
12:00:00	12:45:00	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area / Driving Range
12:15:00	12:55:00	Agua Jogging	Südpool
12:30:00	13:45:00	Vortrag über Ernährung mit Emma Gibbins - Entlarvung von Ernährungsmythen	Nord-Konferenzzentrum
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	16:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	Einführung ins Boxen	Funktionelle Zone
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord-Rezeption
14:15:00	15:45:00	"Beat the parents" - Klein vs Gross, min. 10 Jahre	The Lawn
15:00:00	15:30:00	Familien Green Team Aquathlon	Nordpool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter

15:00:00	15:40:00	Recover faster	Funktionelle Zone
15:00:00	16:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	15:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (ffortgeschrittene)	Tennisplatz 1
16:00:00	16:50:00	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Fahrradcenter
16:10:00	16:50:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
16:15:00	17:45:00	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Play Time
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
16:45:00	17:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
17:00:00	17:50:00	Green Team Aquathlon	Nordpool
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Tennis-Herren-Doppel	Tennisplatz 1
17:00:00	19:00:00	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	Nordhalle
17:00:00	17:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:00:00	18:30:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
18:00:00	19:00:00	TSO-Treffen	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Square
22:00:00	23:00:00	Line Dance Party mit FrankaSunshine	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Dienstag 30/07/2024

*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	09:50:00	Beach Volleyball, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
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	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	15:45:00	*Strand & Bummeln in Puerto del Carmen	Nord-Rezeption
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Freizeitpark	Nord-Rezeption
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	10:45:00	Padel, Mittelstufe, 10-15 Jahre	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
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	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
10:15:00	10:40:00	Einführung Yoga: der Sonnengruß	The Lawn
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter

10:15:00	10:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Funktionelle Zone
10:50:00	11:45:00	Hatha Yoga	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
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	Funktionstraining	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
11:05:00	11:55:00	Step Anfänger	Volcano
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	12:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe, 10-15 Jahre	Südpool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
12:00:00	12:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
12:00:00	12:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 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	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
13:30:00	14:00:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
13:30:00	13:55:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
13:45:00	14:15:00	Bus/Taxi Transfer zum Flughafen	Nord-Rezeption
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	14:45:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
14:00:00	15:30:00	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
14:00:00	14:40:00	Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Anfänger	Nordhalle
15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	Nordhalle
15:00:00	15:50:00	Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
15:00:00	17:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter

15:00:00	15:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	Südpool
15:00:00	15:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
15:05:00	15:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:30:00	20:00:00	*Wein und Tapas Ausflug	Nord-Rezeption
15:30:00	17:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel platz 4
15:30:00	15:55:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
16:00:00	18:00:00	*Reitausflug	Nord-Rezeption
16:15:00	16:45:00	HIIT	Volcano
16:15:00	17:45:00	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	Stadion
16:15:00	17:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:30:00	19:00:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	18:45:00	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Wassersportcenter
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	Wellness-Abend "Relax"	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Mittwoch 31/07/2024

*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
08:00:00	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	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./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	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:30:00	10:45:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	12:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano

10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
10:30:00	11:20:00	Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennisplatz 2
11:00:00	11:45:00	2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre	Funktionelle Zone
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
11:15:00	11:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:30:00	13:00:00	Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	Südpool
12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre	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	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
13:15:00	14:15:00	Vortrag über Ernährung mit Emma Gibbins: Leistungssteigerung - Einführung in Sporternährung	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	15:00:00	Kajak-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
15:00:00	15:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld
15:00:00	15:50:00	Badmintonunterricht für Senioren	Nordhalle
15:00:00	16:00:00	Windsurfrennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
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 Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	15:55:00	Agua Jogging	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:45:00	Seniorentraining - Ganzkörper-Workout	The Lawn

16:00:00	16:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Anfänger	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
16:00:00	17:00:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:15:00	17:45:00	Jungle run für Familien	La Rambla
16:15:00	16:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:15:00	17:45:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
19:00:00	19:45:00	Kinder- & Gästeshow	Square
22:00:00	23:59:00	Karaoke für alle	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Donnerstag 01/08/2024

*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
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	10:30:00	*Saunagus "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	The Lawn
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	Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	10:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
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	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

	11:00:00	11:45:00	Dance, 6-10 Jahre	Laguna
	11:00:00	11:50:00	Fußball: Torwart-Praxis, 10-15 Jahre	Stadion
	11:00:00	13:00:00	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
	11:00:00	12:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
	11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
	11:00:00	12:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
	11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
	11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
	11:10:00	12:00:00	Fitball	Volcano
	11:15:00	12:00:00	Aerial für Jugendliche, 10-15 Jahre	Dance Studio
	11:20:00	11:50:00	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
	12:00:00	12:30:00	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:15:00	13:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
	13:00:00	13:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
	13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
	13:15:00	13:45:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
	14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
	14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	14:55:00	Windsurfen Fortgeschrittene	Wassersportcenter
	14:00:00	14:45:00	Boxen für Jugendliche, 11-15 Jahre	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
	14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
	14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
	15:00:00	17:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	Golf-Wettbewerb: Longest Drive	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Funktionelle Zone
	15:00:00	17:30:00	Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
	15:00:00	15:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	Südpool
	15:15:00	16:00:00	Fun Time: Familien-Ballspiele 3-5 Jahre	Südhalle
	15:15:00	16:00:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
	15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
	15:30:00	17:00:00	Zwei-Generationen Padeltturnier	Padel platz 4
	15:30:00	15:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	Südpool
	16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

16:00:00	16:50:00	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
16:10:00	16:40:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Ballspiele 6-10 Jahre	Südhalle
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:15:00	16:55:00	Agua Jogging	Südpool
17:00:00	17:50:00	Young Time: Ballspiele, 10-15 Jahre	Südhalle
17:00:00	17:55:00	Badminton: Beat the Green Team (Fortgeschrittene)	Nordhalle
17:00:00	17:50:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
17:00:00	17:50:00	BODYCOMBAT™	Volcano
17:05:00	17:55:00	Stretch & Relax	5-a-side
17:10:00	18:00:00	Berglauf 8km (5min/km)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
18:00:00	18:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
18:30:00	20:30:00	Live Musik im Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Play Time
20:00:00	22:00:00	Live Musik mit FrankaSunshine: Jazz & More (Saxofon & Vocals)	Square
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Detox" mit Lourdes, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Freitag 02/08/2024

*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	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	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	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
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	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
10:15:00	11:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
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)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
11:00:00	11:40:00	Agua Jogging	Südpool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
11:15:00	12:00:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	Nord-Rezeption

13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:00:00	14:40:00	Recover faster	Funktionelle Zone
15:00:00	15:55:00	Yoga Flow	Volcano
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre	Play Time
15:00:00	15:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
15:15:00	16:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe, 10-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	Tauchschnule geöffnet	Tauchschnule
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativer Tag, 3-10 Jahre	Play Time
16:00:00	18:00:00	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	Nordhalle
16:00:00	16:50:00	Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:30:00	Informationstour, Dänisch	The Lawn
17:00:00	17:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	20:00:00	Jedermann-Volleyballturnier	Nordhalle
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
19:00:00	20:30:00	Minigolfturnier (selbst organisiert)	Minigolfplatz

Activity Programme



Samstag 03/08/2024

*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
08:20:00	08:45:00	Einführung in Yoga - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
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	09:55:00	Yoga Flow - Silent Fit	Dach des Süd-Konferenzentrums
09:00:00	12:00:00	*Vulkan Walk	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 10-15 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	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
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
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	Wassersportcenter
10:00:00	10:45:00	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennisunterricht Anfänger 6-10 Jahre	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

11:00:00	11:50:00	Step Fortgeschrittene	Volcano
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Young Time: Fun Battle, 10-15 Jahre	Südhalle
11:00:00	13:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
11:00:00	11:45:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, 6-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
11:00:00	11:50:00	Padel Mittelstufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:10:00	11:50:00	Schwimmen Rücken, Erwachsene	Südpool
11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	11:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	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	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 3-5 Jahre	Play Time
14:15:00	15:00:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
15:00:00	15:45:00	Zumba®	Volcano
15:00:00	15:50:00	Tischtennisunterricht, Anfänger, min. 15 Jahre	Nordhalle
15:00:00	15:45:00	Grundschritte des Schwimmens, 6-10 Jahre	Südpool
15:05:00	15:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
15:15:00	16:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Dänisch)	Nord-Konferenzzentrum
15:15:00	16:00:00	Seniorenttraining - Ganzkörper-Workout	Laguna
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 6-8 Jahre	Play Time
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
15:30:00	17:00:00	Freundschafts-Padeltturnier - alle Levels, min. 15 Jahre	Padel platz 4
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Aerobics, alle	Volcano
16:00:00	18:00:00	*Reitflug	Nord-Rezeption
16:00:00	17:30:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
16:00:00	17:00:00	Tischtennisturnier	Nordhalle
16:00:00	16:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	Kayakunterricht, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	Kettlebell-Training, alle	Funktionelle Zone

16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
16:00:00	17:30:00	Steigungsfahren (Hill Reps) - Rennradfahren	Fahrradcenter
16:00:00	16:25:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 6-10 Jahre	Südpool
16:00:00	16:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
16:05:00	16:50:00	Eltern-Kindturnen, 0-3 Jahre	Südhalle
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Schatzsuche, 8-10 Jahre	Play Time
16:30:00	16:55:00	Schwimmen: Lerne Rückenschwimmen, 10-15 Jahre	Südpool
16:30:00	16:55:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:45:00	Green Team 5km & 10km Wettkampf	Stadion
17:00:00	17:45:00	Eltern-Kindturnen, 3-5 Jahre	Südhalle
17:00:00	18:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
17:05:00	17:55:00	Stretch & Relax	Volcano
17:15:00	18:45:00	Vortrag "Age Strong – Die Geheimnisse des gesunden Alterns" mit Sally Walker (auf Englisch)	Nord-Konferenzzentrum
17:15:00	17:45:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	19:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
18:05:00	18:55:00	Step Anfänger	Volcano
20:00:00	21:00:00	Club La Santa Quizabend mit FrankaSunshine	Square

Activity Programme



Sonntag 04/08/2024

*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	09:45:00	Fitness-Fußball für Männer	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	11:00:00	Tennis-Turnier Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 1
09:00:00	09:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), min. 15 Jahre	Kletterraum
09:00:00	09:45:00	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
09:00:00	11:45:00	35-45 Km Rennradtour für Frauen, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:00:00	13:00:00	*Teguise Markt	Nord-Rezeption
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
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	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	Fitness-Fußball für Frauen	5-a-side
10:00:00	12:00:00	Badminton-Turnier, min. 20 Jahre	Nordhalle
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	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	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	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Funktionstraining	Funktionelle Zone
11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
11:05:00	11:55:00	Body toning	Volcano
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	12:00:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
11:20:00	11:50:00	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Padelturnier, 10-15 Jahre	Padel platz 4
12:00:00	12:30:00	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	Südpool
12:00:00	12:50:00	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennisplatz 2
12:05:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre	Südpool
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Schnorchelsafari, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:45:00	Beachvolleyball Unterricht & Jedermann-Turnier, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
14:00:00	15:50:00	Eierwerfen- und Boccia-Turnier	Beachvolleyballfeld
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Anfänger	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Squash-Turnier Fortgeschrittene	Squashplatz 1
14:00:00	16:00:00	Tennis-Damen-Doppel	Tennisplatz 1
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
14:15:00	14:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Laguna
15:00:00	15:50:00	Faszientraining	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:55:00	Surfpass, 3-10 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Funktionelle Zone
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn

16:00:00	16:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 Jahre	Beachvolleyballfeld
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat The Green Team (Fortgeschrittene) - Level 3.5-5.0	Padel platz 4
16:00:00	16:45:00	Young Time: Strand & Surftag, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
16:00:00	16:45:00	Tennis Mittelstufe 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
16:00:00	16:50:00	Funktionstraining im Team	Funktionelle Zone
16:00:00	16:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familienausgabe	5-a-side
16:15:00	16:55:00	2-Generationen-Schwimmen	Südpool
16:30:00	16:55:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/Fortgeschritten (ohne Trainer) - Level 3.0-5.0	Padel platz 1
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:15:00	Geländelauf 12km (5.30min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
17:10:00	18:00:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
20:15:00	21:15:00	*Saunagus "Relax" mit Bjarne, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
20:30:00	22:00:00	Live Musik mit FrankaSunshine	Square

Activity Programme



Montag 05/08/2024

*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
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	10:30:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Tennis-Aufschlag Anfänger	Tennisplatz 2
09:00:00	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	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	14:00:00	*Vulkan Walk - Feurberge	Nord-Rezeption
10:00:00	10:50:00	Fitness-Handball, min. 15 Jahre	Südhalle
10:00:00	10:50:00	Einführung in Pickleball, 10-15 Jahre	Tennisplatz 8
10:00:00	10:45:00	Padelunterricht für 2 Generationen	Padel platz 4
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	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht Fortgeschrittene	Tennisplatz 2
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	Young Time: Strandspiele 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld

10:30:00	12:00:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:45:00	Informationstour, Englisch	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Familien-Fitness-Handball, min. 10 Jahre	Südhalle
11:00:00	13:00:00	Squash-Turnier Mittelstufe	Squashplatz 1
11:00:00	13:00:00	Racketballturnier, alle Leistungsstufen	Squashplatz 1
11:00:00	11:45:00	Golfunterricht, 7-12 Jahre	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	Südpool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:45:00	Tennisunterricht Anfänger 10-15 Jahre	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	Südpool
12:00:00	12:45:00	Golfunterricht, 13-17 Jahre	Golf Area / Driving Range
12:10:00	12:55:00	SUP Fitness	Wassersportcenter
12:15:00	12:55:00	Agua Jogging	Südpool
12:45:00	14:00:00	Vortrag über Ernährung mit Emma Gibbins - Entlarvung von Ernährungsmythen	Nord-Konferenzzentrum
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Women, How to stay sexy and vital after 40" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	16:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
14:00:00	14:50:00	Einführung ins Boxen	Funktionelle Zone
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord-Rezeption
14:15:00	15:45:00	Senioren-Reformer (mit Socken!)	Dance Studio
14:15:00	15:45:00	"Beat the parents" - Klein vs Gross, min. 10 Jahre	The Lawn
15:00:00	15:30:00	Familien Green Team Aquathlon	Nordpool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:00:00	15:40:00	Teens Circuit (Zirkeltraining), 10-15 Jahre	Funktionelle Zone
15:00:00	16:00:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Leisure Pool (Freizeitpool)
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	15:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano

16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (fFortgeschrittene)	Tennisplatz 1
16:00:00	16:45:00	Laufschule	Stadion
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	20-25 Km Rennradtour, mit ca. 18-20 km/h	Fahrradcenter
16:00:00	16:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympischer Tag & Diplomverleihung, 3-10 Jahre	Play Time
16:15:00	16:55:00	HIIT Schwimmen, min. 15 Jahre	Südpool
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Green Team Aquathlon	Nordpool
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Tennis-Herren-Doppel	Tennisplatz 1
17:00:00	17:50:00	Padel Aufschlag, Mittestufe - Level 3.0-4.0	Padel platz 4
17:00:00	19:00:00	Badminton-Doppel (ohne Instruktor)	Nordhalle
17:00:00	17:40:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
17:00:00	17:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
17:00:00	17:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
18:00:00	19:00:00	TSO-Treffen	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Square
22:00:00	23:00:00	Line Dance Party mit FrankaSunshine	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Dienstag 06/08/2024

*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	09:50:00	Beach Volleyball, 10-15 Jahre	Beachvolleyballfeld
09:00:00	09:50:00	Badmintonunterricht, Anfänger	Nordhalle
09:00:00	09:40:00	Tennis-Fitness	Tennisplatz 1
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	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:10:00	09:40:00	Babyschwimmen, 12-36 Monate	Wellness Center Eingang
09:15:00	15:45:00	*Strand & Bummeln in Puerto del Carmen	Nord-Rezeption
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Freizeitpark	Nord-Rezeption
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	Mountainbike-Tour Mittelstufe	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
10:00:00	10:25:00	Einführung Yoga: der Sonnengruß	The Lawn
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Badmintonunterricht, Mittelstufe	Nordhalle
10:00:00	12:00:00	Sozial-Tennis-Turnier, min. 20 Jahre	Tennisplatz 1
10:00:00	10:45:00	Padel, Mittelstufe, 10-15 Jahre	Padel platz 4
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
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
10:15:00	10:45:00	Einführung in Slackline	Wassersportcenter
10:35:00	11:30:00	Hatha Yoga	The Lawn

	11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
	11:00:00	11:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
	11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
	11:00:00	12:00:00	Golf: Herausforderung in Chipping & Putting	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
	11:05:00	11:55:00	Step Anfänger	Volcano
	11:05:00	11:55:00	Pilates, alle Niveaus	5-a-side
	11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	11:15:00	12:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe, 10-15 Jahre	Südpool
	11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
	12:00:00	12:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
	12:00:00	12:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 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	17:00:00	*Scuba Beach Dive, Anfänger (Erwachsene und Kinder +8 Jahre)	Tauchschule
	13:00:00	13:25:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
	13:30:00	14:00:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
	13:30:00	13:55:00	Einführung ins TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	16:00:00	*Workshop (auf Englisch): "Men - All about Man'o'pause" m/ Sally Walker	Nord-Konferenzzentrum
	14:00:00	15:30:00	Padelturnier, Anfänger/Mittelstufe - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
	14:00:00	14:50:00	Golfunterricht für Anfänger	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	15:00:00	Windsurfen Mittelstufe	Wassersportcenter
	14:00:00	14:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
	14:00:00	14:50:00	Funktionstraining im Team	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:40:00	Aromatherapie-Workshop, min. 18 Jahre	Wellness Center Eingang
	14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
	14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
	15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Anfänger	Nordhalle
	15:00:00	17:00:00	Badminton-Turnier Fortgeschrittene	Nordhalle
	15:00:00	15:50:00	Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:45:00	2-Generationen TRX, min. 10 Jahre	TRX-Areal/ Stadion
	15:00:00	17:45:00	40 Km Rennradtour, mit ca. 22-24 km/h	Fahrradcenter
	15:00:00	15:25:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 6-10 Jahre	Südpool
	15:00:00	15:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
	15:15:00	16:00:00	Bodenturnen, 6-10 Jahre	Südhalle
	15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
	15:15:00	15:45:00	Einführung in Trocken-Training für Schwimmer	Funktionelle Zone

15:30:00	16:00:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:30:00	20:00:00	*Wein und Tapas Ausflug	Nord-Rezeption
15:30:00	17:00:00	Padelturnier, Mittelstufe/ Fortgeschrittene - Level 3.0-5.0	Padel platz 4
15:30:00	15:55:00	Schwimmen: Lerne kraulen, 10-15 Jahre	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	17:30:00	Fußballturnier, 5-10 Jahre	5-a-side
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Mittelstufe	Tennisplatz 1
16:00:00	16:40:00	SUP, Mittelstufe	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
16:05:00	16:50:00	Bodenturnen, 10-15 Jahre	Südhalle
16:10:00	16:40:00	HIIT	Volcano
16:15:00	17:45:00	Familien-Pentathlon (Fünfkampf)	Stadion
16:15:00	17:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
17:30:00	19:00:00	Fußballturnier, 10-15 Jahre	5-a-side
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:45:00	Freiwasser-Schwimmtechnik in der Lagune	Wassersportcenter
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	Wellness-Abend "Relax"	Wellness Center Eingang
20:00:00	21:30:00	Spiel mit!	Square

Activity Programme



Mittwoch 07/08/2024

*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
08:00:00	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	09:10:00	Morgengeländelauf 8 km (5min./km or 5:45min./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	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Vulkan Walk - Weinstraße	Nord-Rezeption
09:00:00	16:00:00	*Katamaran Segeln	Nord-Rezeption
09:00:00	09:50:00	Fußballschule 5-10 Jahre	Stadion
09:00:00	10:30:00	Badminton-Turnier Mittelstufe	Nordhalle
09:00:00	09:45:00	Padel Anfänger 10-15 Jahre	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
09:00:00	09:50:00	Einführung in HYROX	Funktionelle Zone
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	12:00:00	Beachvolleyballturnier	Beachvolleyballfeld
10:00:00	10:50:00	Fußballschule 10-15 Jahre	Stadion
10:00:00	10:45:00	Padel Anfänger 6-10 Jahre	Padel platz 4
10:00:00	10:45:00	Intervall-Lauftraining	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	TRX (nur für Erfahrene)	TRX-Areal/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennisunterricht für Senioren	Tennisplatz 2
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano

10:10:00	10:55:00	Schwimmen: Einführung ins Kraulen	Südpool
10:30:00	11:20:00	Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 Jahre	Nordhalle
11:00:00	12:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
11:00:00	11:50:00	Padel Fortgeschritten - Level 4.0-5.0	Padel platz 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis-Doppelspieltechniken	Tennisplatz 2
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:10:00	11:50:00	Schwimmen: Brust, für Erwachsene	Südpool
11:15:00	11:55:00	Fitness-Einführung; Kraftgeräte	Fitness Centre
11:30:00	13:00:00	Badminton-Turnier 6-15 Jahre	Nordhalle
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
12:00:00	13:00:00	Einzelproben, min. 5 Jahre - Kinder-& Gästeshow	Square
12:00:00	12:25:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 6-10 Jahre	Südpool
12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Schwimmen: Lerne Brustschwimmen, 10-15 Jahre	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
13:30:00	14:20:00	Vortrag über Ernährung mit Emma Gibbins: Leistungssteigerung - Einführung in Sporternährung	Nord-Konferenzzentrum
14:00:00	15:00:00	Kajak-Wettkampf	Wassersportcenter
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle-Wettkampf	Wassersportcenter
15:00:00	15:50:00	Einführung in Beachtennis	Beachvolleyballfeld
15:00:00	15:50:00	Badmintonunterricht für Senioren	Nordhalle
15:00:00	16:00:00	Windsurfennen für Anfänger	Wassersportcenter
15:00:00	16:00:00	Einführung ins MTB-fahren	Fahrradcenter
15:00:00	15:50:00	Tennisunterricht Anfänger 2	Tennisplatz 2
15:00:00	15:45:00	2-Generationen Funktionstraining, min. 10 Jahre	Funktionelle Zone
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 Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
15:15:00	15:55:00	Agua Jogging	Südpool
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Petanque-Bahn
16:00:00	16:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
16:00:00	18:00:00	Tennis-Turnier Anfänger	Tennisplatz 1
16:00:00	18:00:00	Beachtennisturnier, min. 20 Jahre	Beachvolleyballfeld

16:00:00	17:00:00	Windsurfrennen für Fortgeschrittene	Wassersportcenter
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:10:00	16:50:00	Einführung in "Bouldern" (Klettern), 10-15 Jahre	Kletterraum
16:15:00	17:45:00	Jungle run für Familien	La Rambla
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (Anfänger) - Silent Fit	Body Bike Bereich
17:00:00	19:00:00	Minigolfturnier für Teenager (selbst organisiert)	Minigolfplatz
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:15:00	17:45:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	18:50:00	Dance (Tanzen)	Volcano
19:00:00	19:45:00	Kinder- & Gästeshow	Square
22:00:00	23:59:00	Karaoke für alle	Diskotheek CLS Arena

Activity Programme



Donnerstag 08/08/2024

*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
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle (mit Socken!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Zirkeltraining für Senioren	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Beweglichkeitstraining, alle Leistungsstufen	Volcano
09:00:00	09:50:00	Padel Anfänger - Level 1.0-3.0	Padel platz 4
09:00:00	09:50:00	Badminton-Doppelspieltechniken (Mittestufe/Fortgeschritten)	Nordhalle
09:00:00	09:50:00	Golf: Funktionelles Training	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Rettungsschwimmer Bootcamp, 10-15 Jahre	Wassersportcenter
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	10:50:00	Green Team HYROX race (laufen ist Pflicht)	Funktionelle Zone
09:15:00	09:55:00	Kajakunterricht, Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	12:00:00	50-60 Km Rennradtour, mit ca. 24-26 km/h	Fahrradcenter
09:30:00	13:30:00	*Surf Schule	Nord-Rezeption
09:30:00	10:30:00	*Saunagus "Detox" mit Carolina, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	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	Badmintonunterricht, Anfänger, 10-15 Jahre	Nordhalle
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (nur für Erfahrene)	CrossFit-Bereich
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	10:45:00	Tennisunterricht für 2 Generationen	Tennisplatz 2
10:00:00	11:45:00	Club La Santa Rundgang "hinter der Bühne"	Süd-Konferenzzentrum
10:15:00	11:00:00	Aerial für Jugendliche, 10-15 Jahre	Dance Studio
11:00:00	12:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn

	11:00:00	11:50:00	Fußball: Torwart-Praxis, 10-15 Jahre	Stadion
	11:00:00	13:00:00	Tennis-Turnier Fortgeschrittene	Tennisplatz 1
	11:00:00	12:00:00	Tischtennisturnier, 10-15 Jahre	Nordhalle
	11:00:00	11:45:00	Badmintonunterricht, Anfänger, 6-10 Jahre	Nordhalle
	11:00:00	12:00:00	Golf Putt-Wettkampf	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:40:00	CrossFit, 10-15 Jahre	CrossFit-Bereich
	11:00:00	11:45:00	Schwimmen Kraulen Anfänger	Südpool
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Einführung in das olympische Gewichtheben	Fitness Centre
	11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
	11:15:00	12:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
	11:20:00	11:50:00	Verspielte Pinguine, 5-6 Jahre	Children Pool
	11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
	12:00:00	12:30:00	Verspielte Pinguine, 3-4 Jahre	Children Pool
	12:15:00	12:45:00	Hula-Hoop min 10 Jahre	Volcano
	12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation (Entspannung)	Dance Studio
	13:00:00	13:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
	13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
	13:15:00	13:45:00	Besser Atmen - besser Leben	Dance Studio
	14:00:00	15:30:00	Freundschafts-Padelturnier - alle Levels, min. 20 Jahre	Padel platz 4
	14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
	14:00:00	14:55:00	Windsurfen Fortgeschrittene	Wassersportcenter
	14:00:00	14:45:00	Boxen für Jugendliche, 11-15 Jahre	Funktionelle Zone
	14:00:00	14:50:00	Tennisunterricht Mittelstufe 2	Tennisplatz 2
	14:00:00	14:50:00	Beauty Workshop "Gesichtspflege"	Wellness Center Eingang
	14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
	15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street day, 3-5 Jahre	3x3 Basketballplatz
	15:00:00	17:00:00	soziales Fußball, min. 15 Jahre	5-a-side
	15:00:00	15:50:00	Golf-Wettbewerb: Longest Drive	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:50:00	Fitness-Boxen	Funktionelle Zone
	15:00:00	17:30:00	Kaffee-Radtour	Fahrradcenter
	15:00:00	15:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 Jahre	Südpool
	15:15:00	16:00:00	Stand Up Paddle 10-15 Jahre	Wassersportcenter
	15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
	15:30:00	17:00:00	Zwei-Generationen Padelturnier	Padel platz 4
	15:30:00	15:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 Jahre	Südpool
	16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
	16:00:00	16:50:00	Fun Time: Street day, 6-10 Jahre	3x3 Basketballplatz
	16:00:00	16:50:00	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 Jahre	Tennisplatz 1

16:00:00	16:45:00	TRX für Senioren	TRX-Areal/ Stadion
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
16:15:00	16:55:00	Agua Jogging	Südpool
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street day, 10-15 Jahre	3x3 Basketballplatz
17:00:00	17:55:00	Badminton: Beat the Green Team (Fortgeschrittene)	Nordhalle
17:00:00	17:50:00	Einführung in Pickleball	Tennisplatz 8
17:00:00	17:50:00	TRX (alle Niveaus)	TRX-Areal/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Einführung in Kraftdreikampf (Powerlifting)	Fitness Centre
17:10:00	17:40:00	Trampolin-Fitness - Silent Fit, min 10 Jahre	The Lawn
17:10:00	18:00:00	Berglauf 8km (5min/km)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
18:00:00	18:50:00	Step Mittelstufe	Volcano
18:30:00	20:30:00	Live Musik im Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	FIFA Turnier, min. 10 Jahre	Play Time
20:00:00	22:00:00	Live Musik mit FrankaSunshine: Jazz & More (Saxofon & Vocals)	Square
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Detox" mit Lourdes, min 18 Jahre	Wellness Center Eingang

Activity Programme



Freitag 09/08/2024

*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	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
09:10:00	09:55:00	Schwimmen Kraulen Fortgeschrittene	Südpool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) Anfänger	Wassersportcenter
09:15:00	10:15:00	Einführung ins Rennradfahren	Fahrradcenter
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	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	Tennisunterricht Mittelstufe 1	Tennisplatz 2
10:00:00	10:50:00	Einführung in CrossFit	CrossFit-Bereich
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Schwimmen Rollwende	Südpool
10:15:00	11:00:00	Einführung in Aerial Fitness	Dance Studio
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)	Petanque-Bahn
11:00:00	11:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:40:00	Agua Jogging	Südpool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 Jahre	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennisunterricht Anfänger 1	Tennisplatz 2
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionelle Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurfen Anfänger	Wassersportcenter
11:45:00	12:15:00	Bus Transfer zum Flughafen (Kopenhagen)	Nord-Rezeption

13:00:00	13:50:00	Watsu®	Wellness Center Eingang
14:00:00	15:00:00	Windsurfen Auffrischkurs	Wassersportcenter
14:00:00	14:45:00	Funktionelles Schwimm-Workout	Nordpool
15:00:00	15:55:00	Yoga Flow	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf – Power your Swing, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	Windsurfen Anf. 10-15 Jahre	Wassersportcenter
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nordpool
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
15:15:00	16:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe, 10-15 Jahre	Südpool
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Geselliges Pétanque (ohne Instruktor)	Pétanque-Bahn
16:00:00	19:00:00	Tauchschiule geöffnet	Tauchschiule
16:00:00	18:00:00	Familien-Mini-Tennis-Turnier, min. 6 Jahre	Nordhalle
16:00:00	16:50:00	Golf – Verwenden Sie Ihre Hände, um Flugbahnen zu formen, Mittelstufe	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:30:00	Mountainbike-Tour Anfänger	Fahrradcenter
16:00:00	16:40:00	Recover faster	Funktionelle Zone
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs (Bauchmuskeltraining)	Volcano
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Hüpftag, 3-10 Jahre	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:30:00	Informationstour, Dänisch	The Lawn
17:00:00	17:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionelle Zone
17:15:00	18:45:00	Schwimmtraining in der Gruppe	Südpool
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Bereich
18:00:00	20:00:00	Jedermann-Volleyballturnier	Nordhalle
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (allen levels)	CrossFit-Bereich
19:00:00	20:30:00	Minigolfturnier (selbst organisiert)	Minigolfplatz